консервация • соления • маринады • заморозка • сушка
№ 2(55), 2021
Подписной индекс 60001
Домашние
ЕДА
ЗАГОТОВКИ
Сила царского ореха
Что приготовить вкусного и полезного?
стр. 28-29
Полезные овощи
Согревающий суп
Выпечка с вареньем
Scan by Tetyanka_&TTT22
Куриные премудрости
4 820088 570068
21002

Обсяг реклами у виданні – 10 %.

Печем шарлотку

Шарлотка – это яблочный пирог, который пахнет теплом и уютом. Его можно приготовить и к семейному ужину, и как быстрый и вкусный вариант для встречи гостей. Классика в рецептуре – это всегда хорошо. Но если поэкспериментировать, можно приготовить что-то необычное и вкусное.

С безе и посыпкой

РЕДАКЦИЯ РЕКОМЕНДУЕТ

НЕОБХОДИМО

- **400 г муки**
- **4 яйца**
- **2 ч. л. разрыхлителя**
- **по 200 г сливочного масла и сахара**
- **150 г сахарной пудры**
- **1 ч. л. тертой апельсиновой цедры**
- **1 пакетик лимонного желе**
- **1,5 кг кислых твердых яблок**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 В миску поместить 4 яичных желтка, нарезанное кусочками сливочное масло, тертую цедру апельсина или лимона, всыпать муку и разрыхлитель. Замесить тесто, разделить на 2 неравные части. Меньшую часть поместить в морозильную камеру на 20 мин.

2 Вторую часть теста (большую) распределить по противню размером 25 см х 35 см, застеленному пергаментом.

3 Яблоки помыть, очистить, удалить сердцевины с семенами. Мякоть яблок нарезать небольшими кубиками или кусочками (можно натереть на крупной терке).

4 На корж выложить слой яблок.

5 Оставшиеся яичные белки взбить с сахарной пудрой, всыпать лимонное желе, еще раз хорошо взбить. Полученную массу выложить на слой яблок, разровнять.

6 На слой безе аккуратно натереть на крупной терке замороженное тесто. Выпекать в предварительно разогретой духовке 45 мин при 180 °С.

СОВЕТ! Если у вас яблоки мягкие и сладкие, то к ним нужно добавить сок 1-го лимона и 1 ст. л. панировочных сухарей, размешать. Также яблоки можно посыпать молотой корицей по вкусу.


2


3


4


5



6

Творожная

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семенных коробочек, нарезать средними кусочками.

3 яйца взбить с 1 стаканом обычного и ванилиного сахара по вкусу. Яичную массу влить в пюрированный творог, добавить 150 г размягченного масла, 3 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. соды, все тщательно перемешать. Затем всыпать 2–2,5 стакана просеянной пшеничной муки, замесить тесто. Добавить яблоки, перемешать.

Тесто вылить в форму, смазанную растительным маслом, выпекать в предварительно разогретой духовке в течение 50–60 мин при температуре 180 °С. Остудить и посыпать сахарной пудрой.

Зернышко к зернышку

Каша – оптимальное блюдо для любого приема пищи, ведь из разных видов круп можно приготовить и вкусный завтрак, и сытный обед, и легкий ужин. А богатство выбора, представленное на магазинных полках, позволяет хозяйкам максимально расширить семейное меню.

В упаковке или россыпью?

В больших сетевых магазинах сейчас можно встретить крупу как в упаковках, по более высокой цене, так и дешевую – россыпью. Конечно, в открытом мешке можно хорошо рассмотреть продукт, вот только и вероятность того, что крупа заражена насекомыми, в таком случае весьма высока. Ведь при таком способе хранения продукта для них нет преград, а потому вы рискуете вскоре обнаружить у себя в кладовой моль или жучков. Именно поэтому специалисты рекомендуют покупать крупы в прозрачной, но обязательно герметичной упаковке. Так вы и содержимое рассмотреть сможете, и насекомые в крупу вряд ли попадут. Кроме того, на упаковке обычно указывается информация о соблюдении всех норм и стандартов на производстве.



ПРАВИЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **На упаковке с крупой должен быть проставлен не только год, но и месяц изготовления.**
- **Дата должна быть выбита, а не наклеена на упаковке (нередки случаи переклеивания сроков).**
- **Если покупаете крупу в небольших магазинах, обращайте внимание, чтобы рядом с ней не лежали сахар и соль, так как они притягивают влажность; чтобы температура в зале не была больше 20 °С и чтобы крупа не стояла на полу.**
- **Срок хранения крупы не вечен, так как она содержит жиры, а они имеют свойство окисляться, превращая кашу в яд. Поэтому не стоит покупать крупу, если уже прошло больше 60 % от ее срока годности.**

Гречневый эталон

Ядрица – самая распространенная форма гречки. Это цельные или слегка расколотые зерна, очищенные от лузги. В такой крупе содержится меньше сора. Обратите внимание на ее цвет. В идеале крупа должна быть светло-коричневого цвета с легким кремовым оттенком. Слишком темные зерна говорят о том, что их подвергли более длительной термической обработке. Сейчас все более популярной становится зеленая гречка, не подвергавшаяся термической обработке.

Продел – второй по известности вариант гречневой крупы. Это дробленые, измельченные зерна, иначе именуемые сечкой. Варятся они быстрее, каша из них получается нежнее, однороднее. Наиболее мелкая форма продела – молотая гречка.



Манная кашка

Манная крупа делится не на виды, категории и сорта, а на марки. На упаковке они обозначаются так: «М» – манка из мягкой пшеницы, непрозрачная, бело-кремового цвета, из нее получаются самые нежные каши. Также она идеально подходит для выпечки. «МТ» – крупа из мягкой пшеницы с добавлением до 20 % твердой. «Т» – манка только из твердой пшеницы, желтоватая, полупрозрачная, самая полезная для пищеварения и фигуры.

Непростой рис

Рис бывает шлифованным, нешлифованным и пропаренным. Шлифованный рис – это зерно без оболочки, гладкое, белое и полупрозрачное, его форма может быть любой. Нешлифованный рис (бурый, красный или черный), в котором сохранена оболочка, считается более полезным, но варится в два раза дольше и в готовом виде не такой мягкий, как очищенный, да и цена его значительно выше. Такие сорта (особенно бурый и красный) часто подделывают, подкрашивая обычный рис. Поэтому если вода, в которой промываете рис, порозовела, выбрасывайте такой продукт.

Пропаренный рис сначала подвергается обработке паром, в процессе которой все полезные вещества из оболочки проникают внутрь зерна, и лишь потом шлифуется. Такой рис долго варится, но каша получается рассыпчатой.

Не рискуйте и не покупайте рис, если в пачке много дробленых зерен. Также если рисовые зерна – желтоватого оттенка, это означает, что рис хранился при высокой влажности – для вредных грибков лучшей среды обитания не найти.



Овсяные хлопья

Они бывают двух видов: экстра и геркулес. Геркулес – это самые крупные, самые широкие и самые толстые овсяные хлопья. Хлопья меньшего размера и толщины называются «Экстра». Конечно, хлопья «Экстра» быстрее готовятся, но с точки зрения пользы они сильно уступают геркулесу. Геркулес богат длинными углеводами, клетчаткой, белком, даже антиоксиданты присутствуют в его составе.

При покупке хлопьев следует убедиться, что в продукте отсутствуют добавки, ароматизаторы и комочки (последние могут свидетельствовать о наличии вредителей или о хранении при повышенной влажности).

Золотая крупа

Чтобы получить вкусную пшенную кашу, следует выбирать крупу, которая на 100 % освобождена от оболочек. В этом случае каждая крупинка равномерно проварится, а каша получится нежной и мягкой.

Шлифованное пшено прошло очистку от всех растительных примесей и подходит для приготовления каш и запеканок. Дробленое пшено является побочным продуктом переработки проса. Оно быстро варится, подходит для приготовления вязких каш.

Зимние салаты

Хотя в наше время любые продукты со всех уголков света можно купить круглый год, самые вкусные зимние салаты получаются из сезонных овощей и фруктов. Морковь, свекла, сельдерей, разнообразная капуста, редька и тыква доступны всю зиму и дают простор нашей кулинарной фантазии. Овощи могут присутствовать в салате как в свежем, так и в отваренном или запеченном виде.

С шампиньонами, нутом и авокадо

НЕОБХОДИМО

- **по 250 г шампиньонов и вареного нута**
- **по 1 авокадо, огурцу и луковице**
- **4 листа пекинской капусты**
- **2 ст. л. соевого соуса**
- **4 ст. л. растительного масла + для жарки**
- **по 1 ч. л. лимонного сока и муки**
- **0,5 ч. л. тертого корня имбиря**
- **молотый черный перец, перец чили, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Авокадо помыть, очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Затем плод нарезать небольшими дольками. Огурец нашинковать тонкими ломтиками. Листья пекинской капусты нарезать, 1 лист оставить для украшения. Шампиньоны помыть, обсушить, нарезать пластинками, обжарить в хорошо разогретом растительном масле в течение 2–3 мин, посолить, приправить перцем чили по вкусу.

В миске соединить авокадо, огурец, листья пекинской капусты, вареный нут и остывшие шампиньоны. Выложить салат на тарелку, выстеленную листом пекинской капусты.

Для заправки смешать растительное масло, соевый соус, лимонный сок и тертый корень имбиря, посолить и поперчить по вкусу. Полить салат заправкой, аккуратно перемешать.

Лук очистить, нашинковать, посыпать мукой, перемешать. Затем обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета, остудить. Перед подачей посыпать салат жареным луком.

Касаткина Наталья

НА ЗАМЕТКУ! Вместо нута можно использовать любые бобовые по вкусу – горох, фасоль, маш, чечевицу.

Из свеклы, сельди и сыра

НЕОБХОДИМО

- **0,7 кг свеклы**
- **250 г филе слабосоленой сельди**
- **4 яйца**
- **по 200 г твердого сыра и натурального йогурта**
- **1 луковица**
- **1 ст. л. горчицы в зернах**
- **молотый черный перец, соль, зелень по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу тщательно помыть, отварить в слегка подсоленной воде до готовности. Затем остудить в холодной воде, очистить, нарезать небольшими кубиками. Таким же образом нарезать твердый сыр, филе сельди. Яйца отварить, очистить и мелко нарубить. Очищенный лук нашинковать.

Для заправки смешать йогурт с горчицей, посолить и поперчить по вкусу.

Подготовленную свеклу, твердый сыр, филе сельди, яйца и лук выложить в глубокую тарелку, заправить йогуртом с горчицей, тщательно перемешать. Поместить салат в холодильник на 30 мин. Перед подачей горкой выложить на тарелку, украсить зеленью по вкусу.

Вишневская Тамара

Простой картофельный с грибами

НЕОБХОДИМО
- по 2 картофелины и яйца
- 150 г маринованных шампиньонов
- 1 соленый огурец
- 4 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 3–4 пера зеленого лука
- 2 ст. л. майонеза
- молотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйца также отварить, очистить, мелко нашинковать. Консервированный горошек промыть холодной водой, затем просушить. Маринованные шампиньоны нарезать ломтиками, соленый огурец — кубиками.

Соединить картофель, яйца, горошек, шампиньоны и огурец, посолить, поперчить по вкусу, заправить майонезом. Перед подачей украсить салат мелко нашинкованным зеленым луком.

Зайцева Наталья



С фасолью, грибами и крабовыми палочками

НЕОБХОДИМО
- по 200 г консервированной красной фасоли и маринованных шампиньонов
- 300 г крабовых палочек
- 1–2 зубка чеснока
- 2 ст. л. майонеза
- 1/2 пучка зелени петрушки + для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Крабовые палочки разморозить, разрезать вдоль пополам, затем тонко нашинковать поперек. Фасоль промыть, обсушить. Маринованные шампиньоны нарезать ломтиками. Чеснок очистить и мелко нарубить или пропустить через пресс. Зелень тщательно промыть под проточной водой, просушить, затем нашинковать.

В тарелке соединить фасоль, крабовые палочки, маринованные шампиньоны, добавить чеснок и петрушку, заправить майонезом, перемешать. Перед подачей охладить в холодильнике, украсить зеленью петрушки.

Вознюк Станислава

С копченым лососем, огурцами и кукурузой

НЕОБХОДИМО
- 200 г копченого лосося
- 2 огурца
- 1/2 банки консервированной кукурузы
- 6 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. винного уксуса
- по 1 ч. л. лимонного сока и горчицы
- по 0,25 ч. л. соли и молотого черного перца
- зелень укропа, семена тыквы, листья салата по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

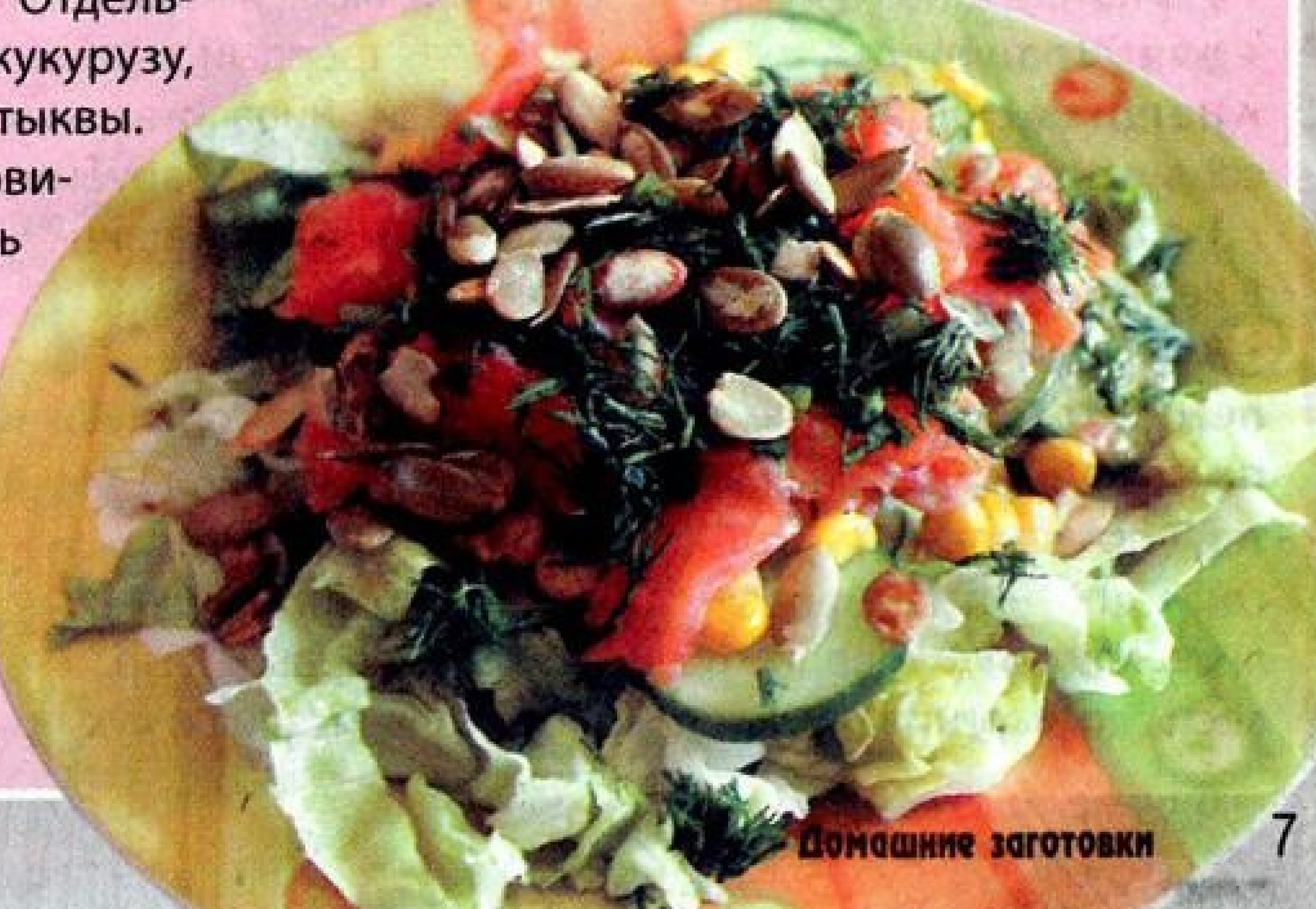
Смешать уксус, горчицу, соль, лимонный сок и молотый перец. Взбивая полученную смесь блендером или венчиком, постепенно влить оливковое масло. Довести соус до однородного состояния, поставить в холодильник.

Огурцы нарезать тонкими кружками. Слить жидкость с кукурузы. Зелень укропа крупно нарубить. Семена тыквы поджарить на сухой сковороде до золотистого цвета и насыщенного аромата. Копченую рыбу нарезать тонкими ломтиками.

Листьями салата застелить порционные тарелки. Отдельно соединить огурцы, кукурузу, зелень и часть семян тыквы. Заправить смесь половиной соуса, перемешать и разложить по порциям. Сверху разместить рыбу, посыпать оставшимися семенами и полить второй половиной соуса.

Петрова Маргарита

НА ЗАМЕТКУ! Семейство лососевых славится своими гастрономическими качествами и наличием значительного количества фосфора, который отвечает за выработку энергии и поддержание организма человека в тонусе. Поэтому данный салат будет особенно уместен в качестве завтрака или дневного перекуса.





Закуска «Пятиминутка»

НЕОБХОДИМО
- 3–4 средних дайкона
- по 1 ч. л. зиры и молотого кориандра
- по 2 ст. л. соевого соуса и оливкового масла
- молотый черный перец, соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Редьку помыть, очистить, нашинковать тонкими брусочками. Затем залить подсоленной водой и оставить на 20–30 мин. После этого редьку хорошо промыть и обсушить. Зелень также промыть, обсушить, мелко нашинковать.

Для заправки соединить соевый соус с оливковым маслом, посолить, поперчить, приправить зирой и молотым кориандром, перемешать, дать настояться 5–20 мин.

В миску выложить подготовленную редьку и влить заправку, тщательно перемешать. Перед подачей закуску охладить в холодильнике.

Аникеева София

СОВЕТ! Вместо соевого соуса можно использовать 1 ст. л. бальзамического уксуса.

С фасолью и сухариками

НЕОБХОДИМО
- 2–3 соленых огурца
- 1/2 пучка петрушки
- по 50 г твердого сыра и сухариков
- 1/2 банки консервированной красной фасоли
- 1 зубок чеснока
- 3–4 ст. л. майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Соленые огурцы нарезать соломкой.

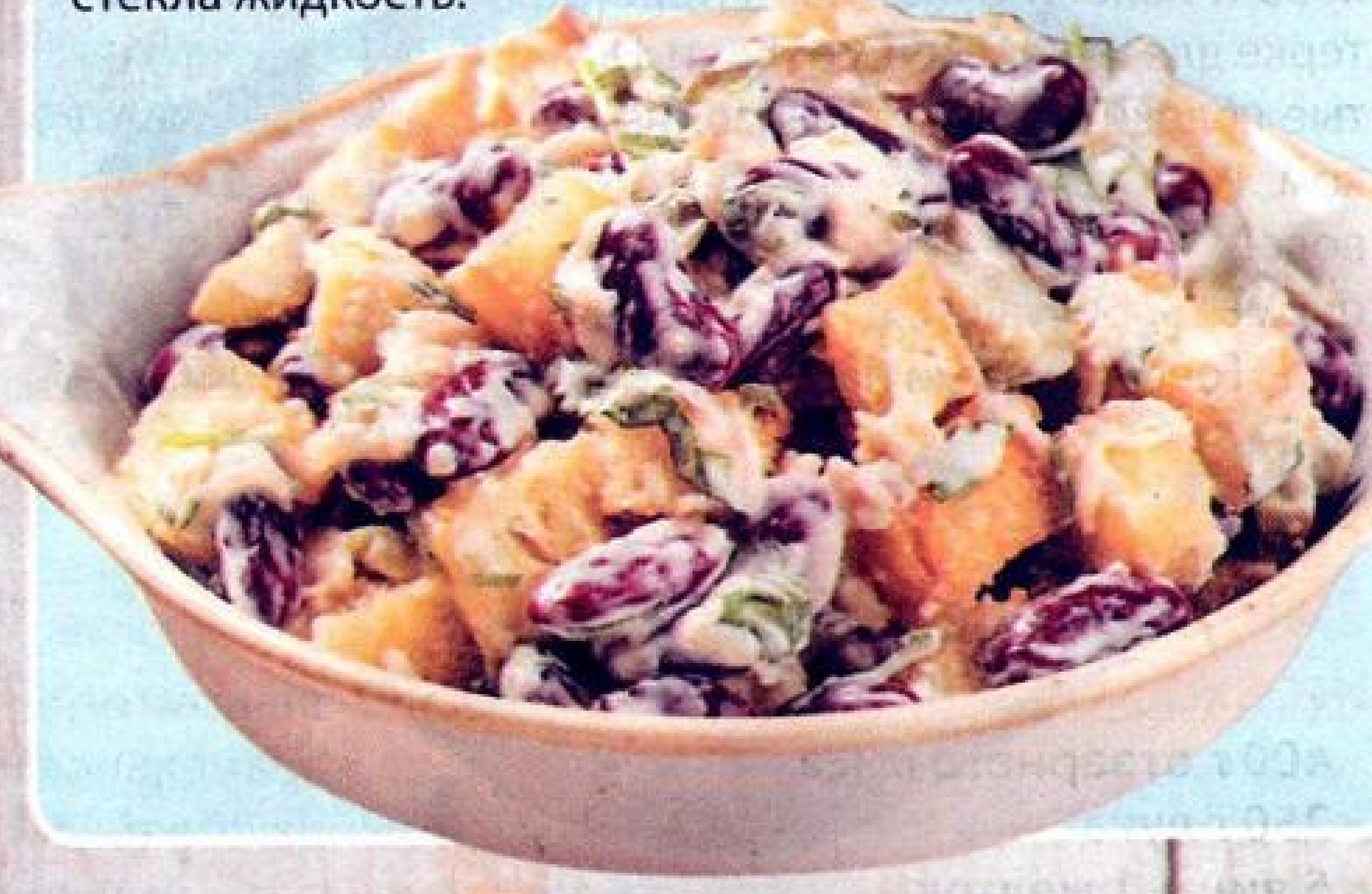
Петрушку помыть, обсушить, нашинковать.

Твердый сыр натереть на крупной терке. Фасоль выложить в сито, чтобы стекла жидкость.

В глубокую миску поместить соленые огурцы, фасоль, петрушку, твердый сыр и сухарики. Сверху выложить чеснок, пропущенный через пресс. Заправить салат майонезом, хорошо перемешать. Подавать сразу же, чтобы сухарики не размокли

Шахматова Елена

СОВЕТ! Вместо консервированной фасоли можно использовать отварную. В такой салат хорошо добавить консервированную кукурузу.



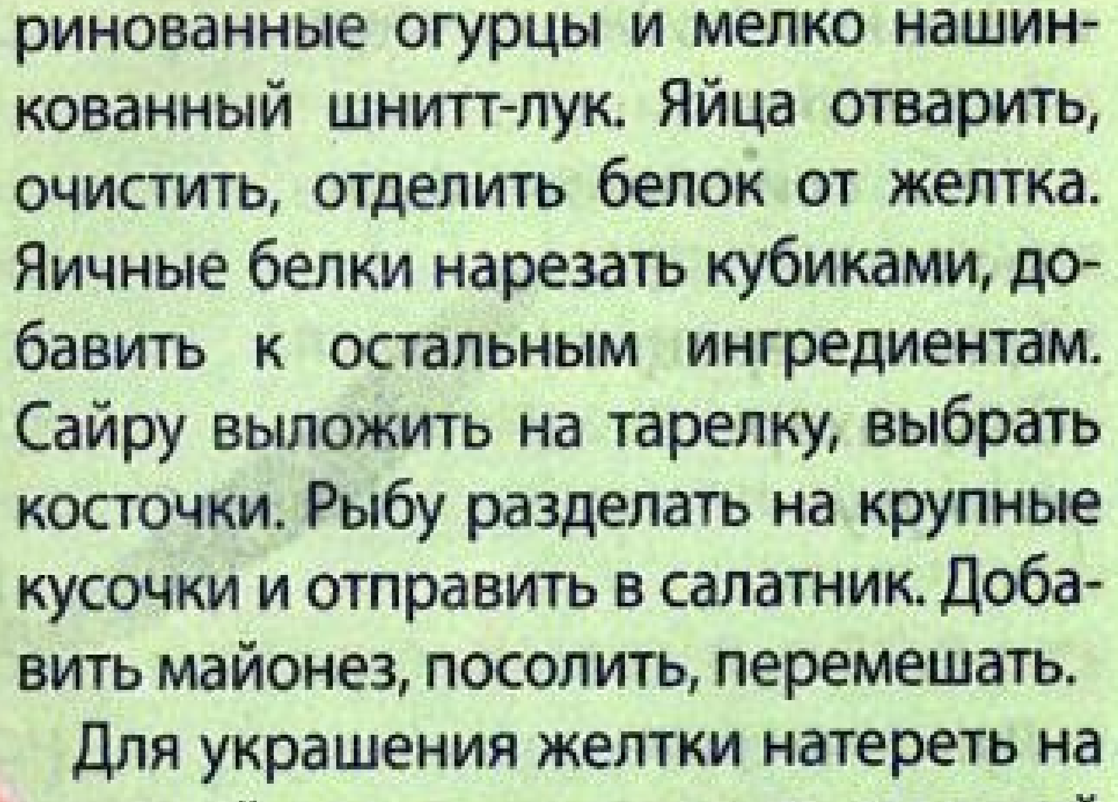
С сайрой, отварными овощами и горошком

НЕОБХОДИМО
- по 3 картофелины и яйца
- 2 маринованных огурца
- по 1 моркови и лавровому листу
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 1 банка сайры в собственном соку
- 100 г майонеза + для украшения
- 1/3 пучка шнитт-лука + для украшения
- молотая сладкая паприка, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками, выложить в сотейник, всыпать 1 ч. л. соли, добавить лавровый лист, влить 1,5 л воды, довести до кипения на сильном огне. Затем нагрев уменьшить и проварить 5–7 мин. Готовые овощи выложить на дуршлаг, остудить.

Остывшие овощи поместить в салатник, добавить консервированный зеленый горошек, нарезанные кубиками маринованные огурцы и мелко нашинкованный шнитт-лук. Яйца отварить, очистить, отделить белок от желтка. Яичные белки нарезать кубиками, добавить к остальным ингредиентам. Сайру выложить на тарелку, выбрать косточки. Рыбу разделать на крупные кусочки и отправить в салатник. Добавить майонез, посолить, перемешать.



Для украшения желтки натереть на мелкой терке, приправить молотой паприкой и майонезом, взбить до густой однородной пасты.

Выложить салат горкой, в центре сделать небольшое углубление, в которое поместить приготовленную из яичных желтков пасту. Украсить салат перьями и нашинкованным шнитт-луком.

Тимофеева Екатерина



Из краснокочанной капусты с изюмом

НЕОБХОДИМО
- **0,5 кг краснокочанной капусты**
- **по 2 моркови и яблока**
- **1 стебель сельдерея**
- **1/2 стакана темного изюма**
- **100 г очищенных грецких орехов**
- **5 веточек петрушки**
- **6 ст. л. натурального йогурта**
- **2 ч. л. лимонного сока**
- **1 ст. л. горчицы**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту нашинковать, слегка посолить, немного помять руками. Сельдерей очистить от жестких волокон и нарезать тонкими ломтиками. Морковь и яблоки очистить, натереть на терке для корейской моркови. Натертые яблоки сбрызнуть лимонным соком. Изюм промыть, залить горячей водой и оставить на 20 мин. Петрушку промыть, обсушить, мелко нашинковать. Грецкие орехи нарубить.

Для заправки смешать натуральный йогурт с горчицей, посолить и поперчить по вкусу.

В салатник выложить все подготовленные продукты, кроме орехов, полить заправкой и тщательно перемешать. Оставить салат на 30 мин в холодильнике. Перед подачей посыпать салат измельченными грецкими орехами.

Васильева Варвара

НА ЗАМЕТКУ!

● Фиолетовая капуста, по сравнению с белокочанной, содержит больше витамина С и К. Каротина в такой капусте больше в 5 раз, также много калия.

● Из-за высокого содержания антоцианов – пигментов красного, синего и фиолетового цвета – при регулярном употреблении краснокочанной капусты снижается хрупкость сосудов.



С мясом, луком и зеленой редькой

НЕОБХОДИМО
- **400 г отварного мяса**
- **250 г лука**
- **5 яиц + 1 желток**
- **250 г зеленой редьки**
- **по 2–3 ст. л. мясного бульона и оливкового масла + для жарки**
- **1 ст. л. лимонного сока**
- **1 ч. л. сливочного масла**
- **молотый черный перец, соль, сахар по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, ополоснуть, затем нарезать тонкими полукольцами. На сковороде разогреть растительное и сливочное масло, выложить подготовленный лук, посолить, поперчить по вкусу. Затем влить мясной бульон и, помешивая, жарить на сильном огне, чтобы бульон быстро выкипел. После этого нагрев уменьшить и томить лук на минимальном огне до приобретения им карамельного цвета.

Яйца отварить, затем очистить и нарезать мелкими кубиками. Вареное мясо нарезать брусочками. Зеленую редьку очистить, нашинковать тонкой соломкой, посыпать щепоткой соли. В салатнике смешать обжаренный лук, редьку, мясо и яйца.

Для заправки яичный желток взбить с солью и сахаром по вкусу, затем понемногу добавить 2–3 ст. л. оливкового масла. В конце приготовления влить лимонный сок, поперчить по вкусу. Подготовленной заправкой полить салат, перемешать.

Кармина Светлана

НА ЗАМЕТКУ! В составе зеленой редьки присутствуют особые вещества, которые эффективно укрепляют иммунную систему, а также обладают хорошо выраженными антибактериальными свойствами. Употребление блюд, приготовленных на ее основе, способствует улучшению аппетита, а также оказывает благоприятное воздействие на весь пищеварительный процесс.

Полезные овощи

Зимой наш иммунитет снижается. Поэтому обратите внимание на овощи, которые обязательно должны присутствовать в рационе. Именно они являются ценным источником витаминов и минералов, которые так необходимы человеку, особенно в холодные дни.



Цветная капуста под соусом бешамель

НЕОБХОДИМО

- **0,5 кг замороженных соцветий цветной капусты**
- **2 стакана молока**
- **3 ст. л. сливочного масла + для смазывания**
- **2 ст. л. муки**
- **2 зубка чеснока**
- **100 г твердого сыра**
- **молотый черный перец, мускатный орех, соль по вкусу**
- **зелень для украшения**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Цветную капусту разморозить на нижней полке холодильника. Лишнюю жидкость слить, соцветия капусты выложить на противень, смазанный сливочным маслом.

В небольшой кастрюле растопить сливочное масло, ввести муку, хорошо перемешать деревянной ложкой, чтобы не осталось комочков. Постоянно помешивая, влить теплое молоко. Добавить пропущенный через пресс чеснок, молотый мускатный орех, посолить и поперчить. Выдержать смесь на слабом огне до загустения.

Залить горячим соусом цветную капусту, посыпать тертым сыром. Запечь блюдо в предварительно разогретой духовке в течение 25 мин при температуре 180 °C. По желанию украсить нарезанной зеленью.

Цыглина Маргарита

Рагу со стручковой фасолью и сосисками

НЕОБХОДИМО

- **0,5 кг замороженной стручковой фасоли**
- **0,5 л бульона**
- **3 копченые сосиски**
- **по 100 г замороженных кабачков и свежих шампиньонов**
- **по 1 луковице, моркови и красному сладкому перцу**
- **2 зубка чеснока**
- **2 ст. л. томатной пасты**
- **3 ст. л. растительного масла**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Овощи очистить, вымыть. Сладкий перец нарезать квадратиками, морковь – тонкими кружками, лук – небольшими кубиками. Шампиньоны промыть, обсушить, нарубить пластинками, копченые сосиски – кусочками. Стручковую фасоль и кабачки разморозить, при необходимости нарезать.

В сотейник выложить шампиньоны, сладкий перец, морковь, влить бульон. Потомить овощи на слабом огне, периодически помешивая, в течение 20 мин.

Лук и сосиски обжарить на растительном масле до золотистого цвета, посолить, поперчить по вкусу, соединить с овощами. Добавить кабачки, стручковую фасоль, ввести томатную пасту и мелко нарубленный чеснок. Рагу тщательно перемешать, потомить на слабом огне еще 15–20 мин.

Мясищева Валерия

СОВЕТ! Сбалансированное сочетание клетчатки, фолиевой кислоты, магния, калия и железа делает стручковую фасоль эффективным профилактическим средством против болезней сердца и сосудов.

Традиционный польский бигос

НЕОБХОДИМО

- **по 250 г телятины и свинины**
- **200 г копченой грудинки**
- **150 г сосисок или сарделек**
- **по 0,5 кг белокочанной и квашеной капусты**
- **по 1 луковице и моркови**
- **150 мл красного полусухого вина**
- **по 2 ст. л. сливочного и растительного масла**
- **3 ст. л. томатной пасты**
- **молотый красный перец, соль, сахар по вкусу**
- **1 ст. л. сметаны**
- **2 лавровых листа**
- **молотый черный перец, кориандр, соль по вкусу**
- **растительное масло для жарки**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Телятину, свинину, грудинку и сосиски нарезать небольшими кусочками. Квашеную капусту отжать, свежую капусту нашинковать соломкой. Лук очистить и нарезать полукольцами.

В кастрюле разогреть сливочное масло, спассеровать лук, добавить квашеную и свежую капусту, ввести томатную пасту, перемешать и потушить до мягкости овощей.

В сковороде разогреть растительное масло, выложить телятину и свинину, посолить, поперчить и быстро обжарить. Подготовленное мясо вместе с грудинкой и сосисками добавить в кастрюлю с капустой, влить вино, посолить, поперчить, приправить сахаром и тушить под крышкой на слабом огне около 1 ч. Затем снять крышку и тушить в открытой посуде, пока жидкость не выпарится.

Кротова Евгения

НА ЗАМЕТКУ!

- **Подается бигос горячим, обычно с черным хлебом.**
- **Бигос имеет множество вариантов приготовления. Можно добавить свиные ребрышки, копченую колбасу, грибы, чернослив, соленые помидоры, картофель и т. д. Вместо белокочанной использовать пекинскую капусту.**
- **Бигос лучше всего готовить в казане: так он приобретает необыкновенный аромат и сочность.**



Булгур со свеклой и брынзой

НЕОБХОДИМО

- **150 г булгура**
- **300 мл воды**
- **по 1 маленькой свекле, луковице и зубку чеснока**
- **100 г брынзы**
- **1/2 стакана бульона**
- **по 2 ст. л. сливочного и растительного масла**
- **1 ст. л. нарезанного зеленого лука**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Булгур промыть, обсушить, обжарить на сливочном масле в течение 5–10 мин. Выложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения. Затем нагрев уменьшить, накрыть емкость крышкой, проварить крупу на протяжении 20–30 мин. Снять с плиты, отставить на 10 мин.

В сотейнике на растительном масле спассеровать мелко нарезанный лук до прозрачности. Добавить измельченный чеснок, готовить 1–2 мин. Ввести булгур, влить бульон, посолить и поперчить, перемешать, протушить под крышкой в течение 10 мин.

Свеклу отварить, очистить, нарубить соломкой, брынзу раскрошить. За 5 мин до окончания приготовления булгура всыпать в емкость свеклу, перемешать. Украсить брынзой и зеленым луком.

Кролик Елена



НА ЗАМЕТКУ!

- **Вместо брынзы можно использовать фету или любой другой белый сыр.**
- **Пряности для булгура: тимьян, розмарин, майоран, кардамон, гвоздика.**

Краснокочанная капуста с апельсином и горошком

НЕОБХОДИМО

- **0,5 кг краснокочанной капусты**
- **2 апельсина**
- **150 г замороженного зеленого горошка**
- **по 3 ст. л. воды и растительного масла**
- **молотый черный перец, перец чили хлопьями, соль, сахар по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Апельсины залить кипятком, затем обсушить, отжать сок с мякотью.

С капусты снять верхние листья, кочан нашинковать соломкой. В сковороде разогреть растительное масло, выложить подготовленную капусту и тушить в течение 2–3 мин. Затем влить воду и тушить под крышкой на минимальном огне, помешивая, в течение 20 мин. После этого влить апельсиновый сок с мякотью, добавить размороженный зеленый горошек, посолить, поперчить, приправить перцем чили и сахаром по вкусу и тушить, не накрывая крышкой, на среднем огне в течение 10 мин.

Смелякова Елена





Овощи, запеченные в сливках

НЕОБХОДИМО

- **3 картофелины**
- **1 морковь**
- **по 100 г замороженной брокколи и стручковой фасоли**
- **1–2 ст. л. сухого гороха**
- **100 мл жирных сливок**
- **50 г плавленого сыра**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**
- **оливковое масло для смазывания**
- **зелень для посыпания**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Горох замочить с вечера. Утром промыть, залить холодной водой и отварить до готовности, остудить. Картофель тщательно помыть, отварить, затем очистить, нарезать небольшими дольками. Морковь очистить, нашинковать тонкими кружочками.

Смешать подготовленный горох, картофель, морковь, брокколи и стручковую фасоль. Выложить смесь овощей в форму для запекания, смазанную оливковым маслом. Овощи посолить, поперчить, сверху посыпать плавленым сыром, натертым на крупной терке. Залить овощи с сыром сливками, емкость накрыть фольгой и поместить в предварительно разогретую духовку. Запекать 45–50 мин при 170 °С. При подаче посыпать нашинкованной зеленью по вкусу.

Емельянова Надежда

Цветная капуста с фаршем

НЕОБХОДИМО

- **1 кочан цветной капусты**
- **3–4 ст. л. майонеза**
- **0,6 кг мясного фарша**
- **по 1 луковице и яйцу**
- **2 зубка чеснока**
- **молотый черный перец, паприка, соль по вкусу**
- **сливочное масло для смазывания формы**
- **растительное масло для жарки**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Капусту проварить в подсоленном кипятке в течение 5–7 мин, вынуть из воды, дать остыть.

Приготовить начинку. Лук очистить, мелко нарезать. Чеснок измельчить. На растительном масле обжарить лук, посолить, приправить чесноком, потомить в течение 30–40 сек, снять с плиты, остудить. Соединить мясной фарш, лук с чесноком, ввести яйцо, молотую паприку, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

В смазанную сливочным маслом форму для запекания поместить капусту, заполнить пространство между соцветиями начинкой, стараясь сформировать шар. Смазать заготовку майонезом, накрыть фольгой. Запекать в предварительно разогретой духовке 30–40 мин при 180 °С. Затем фольгу снять и готовить еще 10–25 мин при 200 °С.

Гапоненко Дарья



Азу с говядиной и солеными огурцами

НЕОБХОДИМО
- 0,5 кг говядины
- 100 мл воды
- 5–6 картофелин
- по 2 луковицы и моркови
- 3 соленых огурца
- 1 ст. л. томатной пасты
- 5 ст. л. растительного масла
- молотый красный перец, лавровый лист, соль по вкусу
- зелень для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Говядину помыть, нарезать крупными брусочками. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой, картофель – крупными брусочками. Соленые огурцы тонко нашинковать.

В сотейнике разогреть 2 ст. л. растительного масла, обжарить подготовленную говядину. К мясу добавить морковь, лук, ввести томатную пасту, готовить на среднем огне, помешивая, в течение 10 мин – до полуготовности. Затем выложить соленые огурцы, перемешать и тушить на минимальном огне еще 15 мин.

Картофель обжарить на отдельной сковороде на оставшемся растительном масле до готовности.

К говядине с овощами ввести обжаренный картофель, влить воду, добавить лавровый лист, посолить, поперчить и тушить на минимальном огне в течение 25–30 мин. При подаче по желанию посыпать зеленью.

Абашева Аделина



НА ЗАМЕТКУ!

- **Традиционно азу готовится с говядиной, но можно использовать и другое мясо: нежирную свинину, индейку, баранину.**
- **Азу подается с укропом, петрушкой, кинзой, маринованными грибами и свежими овощами. К нему можно отварить рис, гречку, макароны.**

Фасоль с овощами и мясом

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 стакан красной фасоли замочить в холодной воде на 7–12 ч. Затем жидкость слить, залить бобы свежей водой, отварить до готовности на минимальном огне в течение 40 мин.

0,5 кг нежирной свинины нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле до слегка золотистой корочки. К мясу добавить 200 г нарезанного полукольцами лука, обжарить 5 мин. 200 г моркови и 200 г очищенного от семян сладкого перца нарезать брусочками и отправить к мясу и луку. Перемешать и обжарить в течение 7–10 мин. Затем ввести 2–3 зубка мелко нарубленого чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. молотой паприки, посолить, поперчить, перемешать и готовить 3–5 мин. Добавить отваренную фасоль, перемешать, накрыть сковороду крышкой и тушить на минимальном огне еще 10 мин.

Ерофеева Ольга

Лобио с грецкими орехами

НЕОБХОДИМО
- 1 стакан фасоли
- по 2 моркови и зубка чеснока
- по 1 луковице и сладкому перцу
- 100 г очищенных грецких орехов
- по 2 ст. л. томатной пасты и растительного масла
- 0,5 ч. л. сушеного базилика
- по 3–4 горошины черного и душистого перца
- молотый черный перец, соль по вкусу

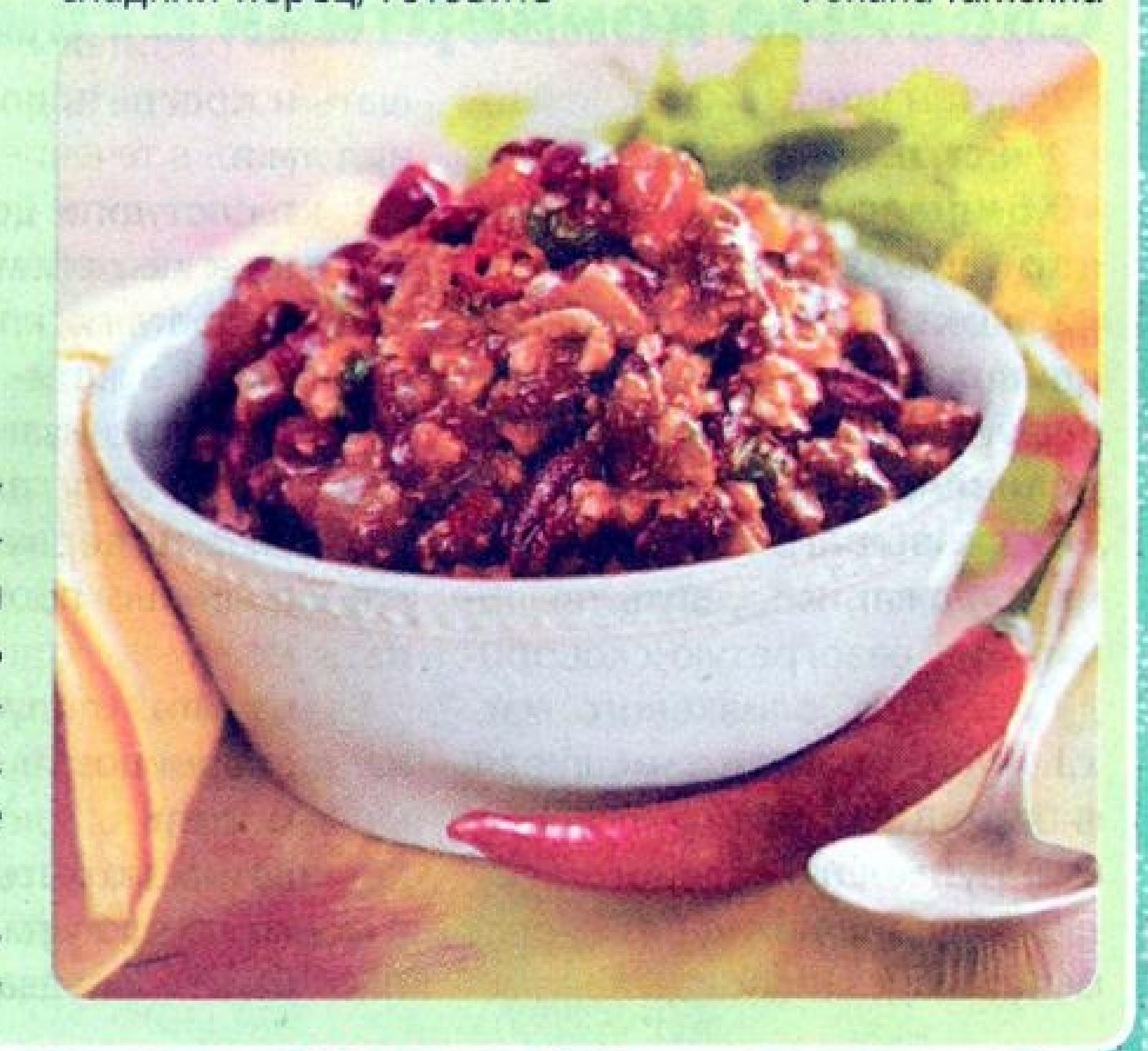
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Фасоль замочить в холодной воде на ночь. Затем жидкость слить, бобы дважды промыть. Залить водой так, чтобы она полностью покрыла фасоль, отварить на слабом огне в течение 50 мин – 1 ч.

Лук нашинковать, морковь нарезать небольшими кубиками, сладкий перец – квадратиками. Чеснок и грецкие орехи мелко нарубить.

Лук спассеровать, помешивая, в растительном масле на среднем огне до прозрачности. Добавить морковь и сладкий перец, готовить 5–7 мин. Ввести томатную пасту, базилик, душистый и черный перец, перемешать. Выложить к овощам фасоль, грецкие орехи и чеснок, посолить по вкусу, перемешать, потомить блюдо при умеренном нагреве еще 5 мин.

Фокина Татьяна



Готовим впрок

Современная жизнь – быстрая и суетливая. Режим «работа-дом» выматывает так, что иногда не хватает времени даже на хобби. И вот здесь появляется спасительный круг – полуфабрикаты домашнего приготовления. Если вы в выходной день приготовите запасы по вкусу, в будни вам лишь придется довести блюдо до нужной кондиции и гарнировать.

Кальцоне (закрытая пицца)

НЕОБХОДИМО

- **3/4 стакана молока**
- **2 стакана пшеничной муки + на подпыл**
- **400 г свино-говяжьего фарша**
- **по 130 г моцареллы и грибов**
- **по 1 луковице и зубку чеснока**
- **по 1 ст. л. сухих дрожжей, сахара и томатной пасты**
- **3 ст. л. растительного масла + для жарки**
- **по щепотке орегано и розмарина**
- **замороженный шпинат, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В теплом молоке развести дрожжи и сахар, дать постоять 15–20 мин. Просеять в миску муку и соль, добавить оливковое масло и молоко с дрожжами, замесить тесто. Накрыть и поставить в теплое место на 1,5–2 ч.

Для начинки лук и чеснок измельчить и обжарить в растительном масле. Ввести фарш и готовить 15 мин. Затем добавить нарезанные пластинками грибы, ввести томатную пасту и протушить до выпаривания жидкости.

На присыпанном мукой столе раскатать тесто в круг. Выложить на одну половину круга начинку, сверху распределить нарезанную кусочками моцареллу, шпинат по вкусу, приправить орегано и розмарином. Накрыть начинку второй половиной теста и защипнуть края. Завернуть кальцоне в пищевую пленку и заморозить.

Широкова Ольга

К СТОЛУ! Кальцоне поместить на смазанный маслом противень, разморозить, смазать яичным желтком и выпекать при 200 °C 10–15 мин до румяной корочки.

Слоеные конвертики с грибами

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1 кг шампиньонов нарезать крупными кусочками, сложить в глубокую емкость, залить кипящей водой, посолить, приправить 3–4 горошинами душистого перца и проварить до мягкости.

Отварные грибы откинуть на дуршлаг, обсушить, выложить на разогретую сковороду с 2 ст. л. оливкового масла и обжарить, помешивая, 2–3 мин. Посыпать грибы 1 пучком рубленого зеленого лука, пропущенными через пресс 3 зубками чеснока, перемешать и прогреть до размягчения лука.

1 кг слоеного дрожжевого теста слегка раскатать, нарезать квадратами, края смазать смоченной в воде кисточкой. В центр каждой заготовки положить по 2 ст. л. грибной смеси с луком и свернуть изделия в виде конвертов. Края защипать.

Разложить полуфабрикаты на застеленную пленкой доску, заморозить, сложить в пакет, плотно закрыть и хранить в морозильной камере.

Горячева Ольга



К СТОЛУ! Перед приготовлением выложить пирожки на застеленный пергаментом противень, разморозить, смазать слегка взбитым яйцом. Запечь на протяжении 25 мин при 180 °C.

Мини-рулетики «Закусочные»

НЕОБХОДИМО

Для теста:

- **2,5 стакана муки**
- **2 яйца**
- **2 ст. л. свиного жира**
- **0,5 ч. л. соли**

Для начинки:

- **0,5 кг свиной грудинки**
- **150 г чернослива**
- **1 луковица**
- **1 ч. л. сливочного масла**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для теста просеять муку и соль в миску, добавить жир и растереть руками до состояния крошек. По одному добавить яйца и 7 ст. л. воды, замесить тесто. Скатать тесто в шар, накрыть пленкой и оставить в теплом месте на 30 мин.

Приготовить начинку. Мясо вымыть, нарезать кусочками. Лук очистить и разрезать на 4 части. Пропустить через мясорубку мясо, лук и чернослив, посолить, поперчить, перемешать.

Раскатать тесто в пласт, разрезать вдоль пополам. Выложить на половину ширины заготовок по равному количеству фарша, накрыть оставшимся тестом, слепить края и разрезать заготовки на порционные ломтики. Заморозить заготовки, затем завернуть в пленку, сложить в пакет и убрать на хранение в морозильную камеру.

Матросова Алла



К СТОЛУ! Разогреть духовку до 180 °С. Смазать противень маслом, раз-

Блины с мясом

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить блины. В миске взбить венчиком 0,5 л молока с 3 яйцами, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сахара и 0,25 ч. л. погашенной уксусом соды, всыпать 2 стакана с горкой муки и перемешать до однородности. Затем в подготовленную массу влить 0,5 л воды и перемешать до образования жидкого теста. Емкость с тестом поставить в холодильник на 1 ч. Поджарить тонкие блины с двух сторон на разогретой сковороде.

Приготовить начинку. 0,5 кг нежирной свинины пропустить через мясорубку, соединить с 1 стаканом отварного риса, посолить, поперчить по вкусу, влить 50–100 мл мясного бульона и перемешать.

На каждый блин положить по 1–2 ст. л. начинки и свернуть заготовки. Сложить блины в судочки, плотно закрыть и заморозить.

Киселева Ольга

К СТОЛУ! Перед приготовлением блины поджарить на сковороде с небольшим количеством растительного масла со всех сторон до зарумянивания.



ложить на него рулеты на небольшом расстоянии друг от друга, разморозить, смазать яйцом, присыпать пряностями и выпечь 35–40 мин до готовности.

...СТОЛУ! Разложить беляши на за-...енный пергаментом лист, размо-...ить и поджарить со всех сторон в ...огретом растительном масле до го-...ности.



Беляши «Пальчики оближешь»

НЕОБХОДИМО

- **по 0,5 кг муки и свиного фарша**
- **250 мл молока**
- **по 1 яйцу и луковице**
- **по 1 ст. л. сахара и майонеза**
- **2 ст. л. растительного масла**
- **30 г свежих дрожжей**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Для теста в теплом молоке растворить дрожжи, добавить сахар и соль, перемешать до растворения. Взбить яйцо с майонезом, добавить муку и замесить тесто. В конце замеса влить растительное масло и еще раз вымесить. Тесто поставить в теплое место на 1,5–2 ч. Затем обмять и разделить на небольшие шарики. Каждый шарик тонко раскатать в лепешку.

Для начинки лук очистить, нарезать кубиками и соединить с мясным фаршем, посолить, поперчить, перемешать.

Выложить по части начинки на середину каждой лепешки, прижать ее ладонью. Собрать край теста по кругу к середине, аккуратно защепить, оставляя отверстие по центру.

Сложить полуфабрикаты на лист, быстро заморозить, а затем сложить в пакет, плотно завязать и убрать на хранение в морозильную камеру.

Жилякова Евгения

К С... стел... роз... раз... тов...

Пельмени «Сытные»



НЕОБХОДИМО
- **0,6 кг свинины**
- **400 г говядины**
- **4 луковицы**
- **3 стакана муки**
- **по 100 мл молока и воды**
- **100 г сметаны 25%-ной жирности**
- **1 яйцо**
- **2–3 зубка чеснока**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**
- **3–4 ст. л. растительного масла**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просеять горкой, сделать в центре углубление. Яйцо взбить с солью, влить в муку. Добавляя понемногу молоко с водой, замесить тесто. Скатать его в шар, завернуть в пленку и оставить на 40 мин при комнатной температуре.

Мясо и лук пропустить через мясорубку, приправить солью, молотым перцем, перемешать.

Тесто разделить на несколько частей, раскатать в тонкие пласты. Стаканом или чашкой вырезать кружки. В центр каждого кружка положить фарш, защипнуть и соединить противоположные края. Готовые пельмени выложить на доски в один слой и поместить заготовки в морозильную камеру.

Гвоздикова Наталья

К СТОЛУ! **Пельмени, не размораживая, выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Вынуть на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир. Подавать горячими, с соусом по вкусу.**

Картофельные галушки с мясом

НЕОБХОДИМО
- **400 г картофеля**
- **300–350 г муки + на подпыл**
- **2 ст. л. манной крупы**
- **по 1 яйцу и луковице**
- **250 г куриного филе**
- **30 мл холодной воды для фарша**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Картофель почистить, промыть, нарезать ломтиками, залить водой, посолить и довести до кипения. Отварить картофель до готовности, слить отвар, картофель размять толкушкой до состояния пюре, остудить.

Всыпать в картофельное пюре манную крупу, вбить яйцо, перемешать, всыпать просеянную муку и замесить мягкое тесто. Положить его в миску, накрыть полотенцем и оставить при комнатной температуре на 30 мин.

Приготовить начинку. Филе и очищенный лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, влить холодную воду, перемешать.

Выложить тесто на подпыленный мукой стол, разделить его на небольшие шарики, каждый из них размять ладонью в лепешки. На каждую заготовку положить по 1 ст. л. начинки, защипать края и заморозить.

Рубинова Светлана



К СТОЛУ! **Замороженные галушки отварить в кипящей подсоленной воде до всплытия и продолжить приготовление еще в течение 10 мин. Подавать со сливочным маслом, присыпав молотым черным перцем по вкусу.**

Печенье «Шик»

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

150 г мягкого сливочного масла растереть с 250 г сахара. Ввести 2 яйца, всыпать щепотку соли, молотую корицу и ванилин по вкусу, перемешать. Затем всыпать 250 г смеси рубленых орехов и сухофруктов по вкусу (миндаль, грецкие, фундук, курага, чернослив, инжир и др.). В последнюю очередь добавить 350–400 г муки. Из теста сформировать заготовку в виде полена. Завернуть в пергамент или пищевую пленку и поместить в морозильную камеру.

Анисимова Оксана

К СТОЛУ! **Перед тем как готовить печенье, тесто разморозить на нижней полке холодильника. Затем нарезать кружочками, выложить на противень и выпекать 10–12 мин при 180 °С.**

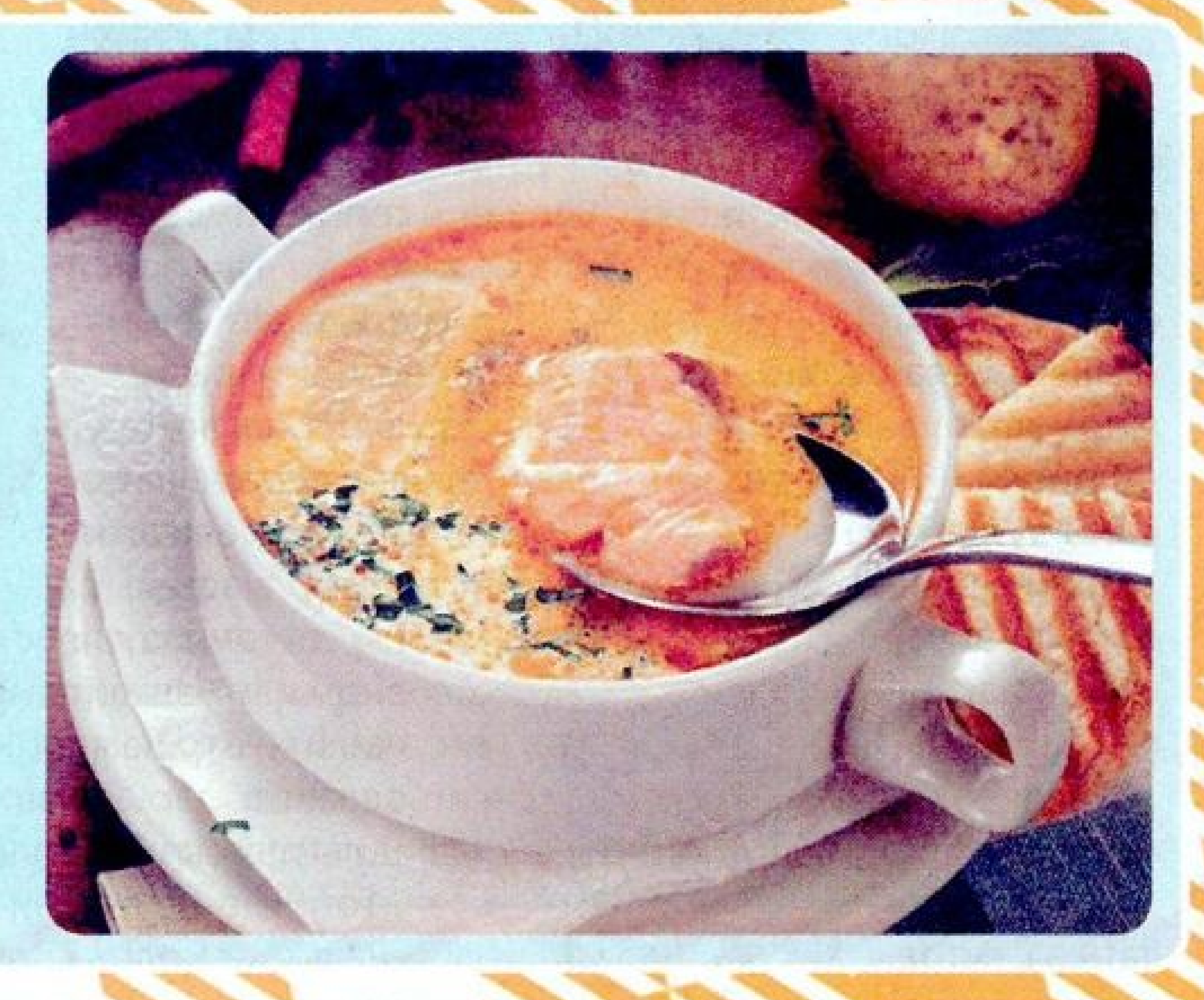
Сырный с горбушей

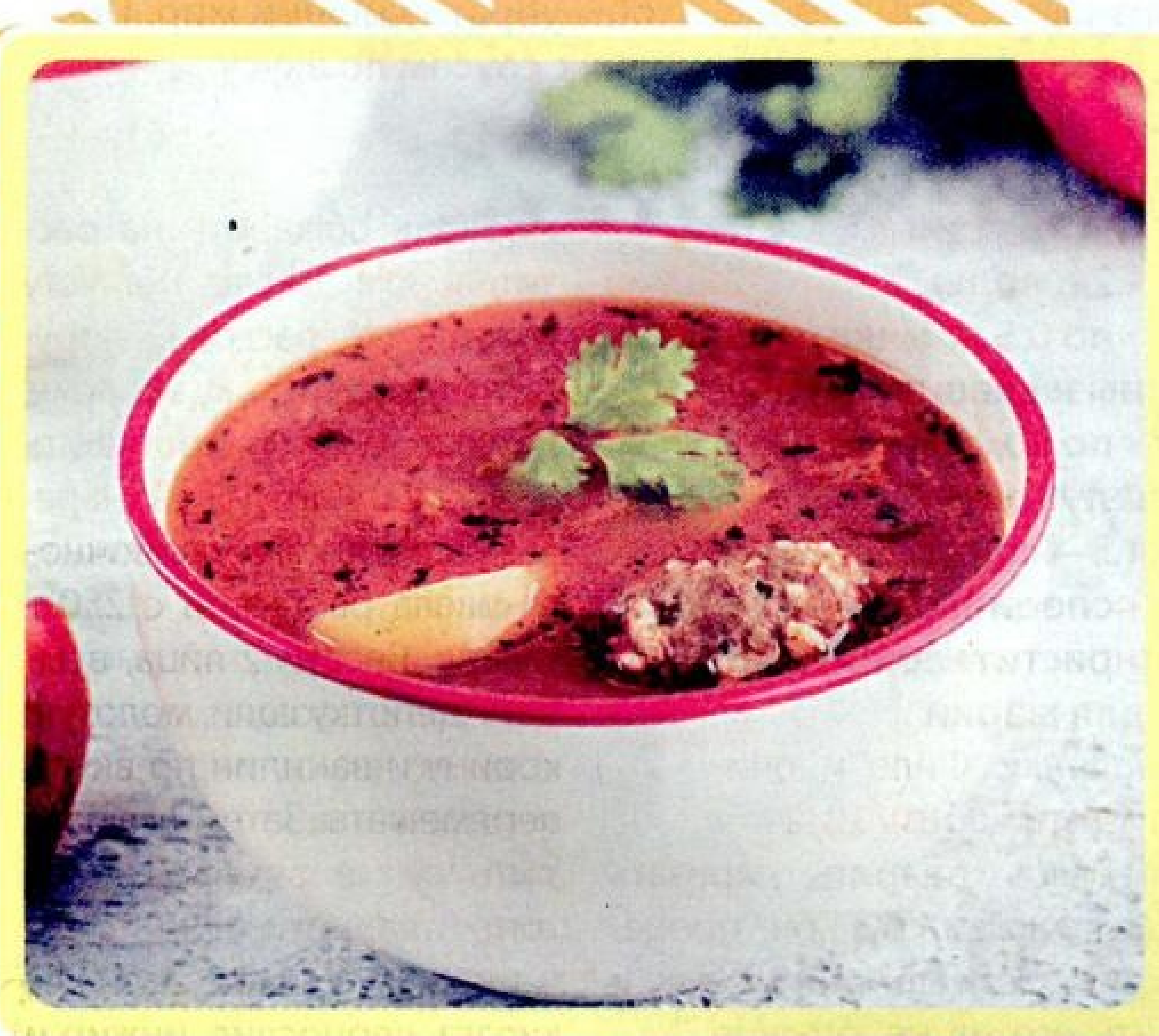
НЕОБХОДИМО
- 1,5 л рыбного бульона
- 300–400 г филе горбуши
- 2–3 плавленых сырка
- по 1 луковице и моркови
- 4 картофелины
- соль, зелень, лимон по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко нашинковать, морковь нарезать кусочками. В кастрюле с толстыми стенками разогреть растительное масло, выложить подготовленные овощи и обжарить, помешивая, до мягкости. Влить бульон, довести до кипения. Добавить рыбное филе, нарезанное порционными кусочками, и картофель, нашинкованный кубиками, варить в течение 15–20 мин. Ввести в суп тертый плавленый сыр, посолить по вкусу, готовить до его растворения. Подавать с рубленой зеленью и лимоном по вкусу.

Ямайская Екатерина





Турецкий с фрикадельками

НЕОБХОДИМО
- 2 л мясного бульона
- 0,5 кг мясного фарша
- 100 г риса
- по 2 луковицы и моркови
- 3 картофелины
- по 1 ст. л. муки и томатной пасты
- молотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

К фаршу добавить рис, нашинкованную 1 луковицу, посолить, поперчить, перемешать. Сформировать небольшие фрикадельки, обвалять их в муке.

Оставшийся лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле, ввести томатную пасту, протушить 5 мин. В кипящий мясной бульон выложить нарезанный кусочками картофель, овощную зажарку, фрикадельки. Томить суп на минимальном огне 40 мин.

Большакова Варвара

Горячий свекольник

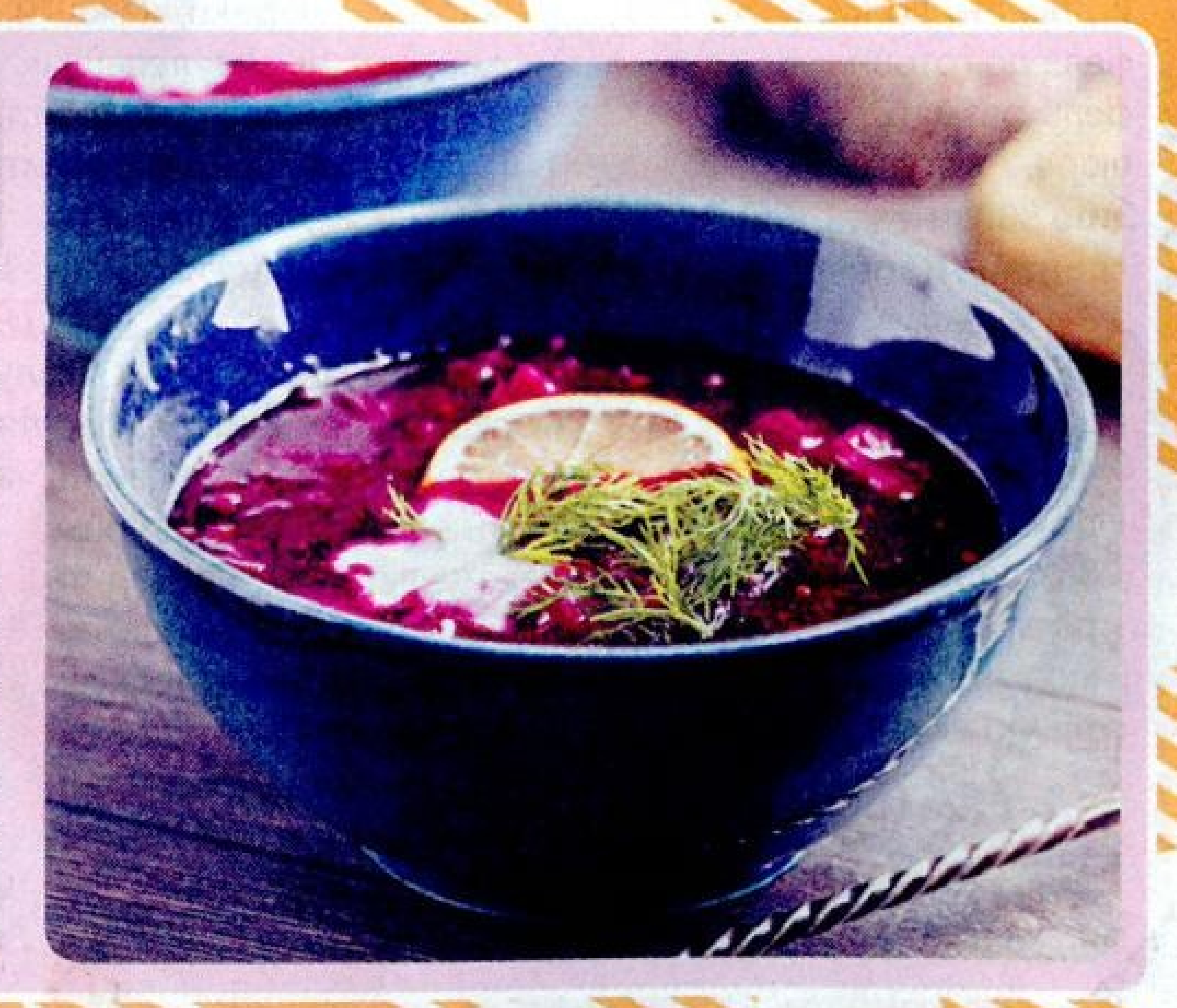
НЕОБХОДИМО
- 2,5 л воды
- 0,5 кг мяса с косточкой
- 2 свеклы
- 3–4 картофелины
- по 1 луковице и моркови
- по 2 ст. л. растительного масла и томатного соуса
- молотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо залить водой и варить 1,5 ч. Нашинкованный лук обжарить на растительном масле, добавить натертую на крупной терке морковь, свеклу и, помешивая, протушить до мягкости. Ввести томатный соус, посолить, поперчить и готовить 5–7 мин.

Выложить зажарку в бульон, добавить нарезанный кубиками картофель, посолить и поперчить, варить 10–15 мин. Накрыть крышкой и дать настояться 10–15 мин.

Веслова Татьяна



Гороховый с мясом

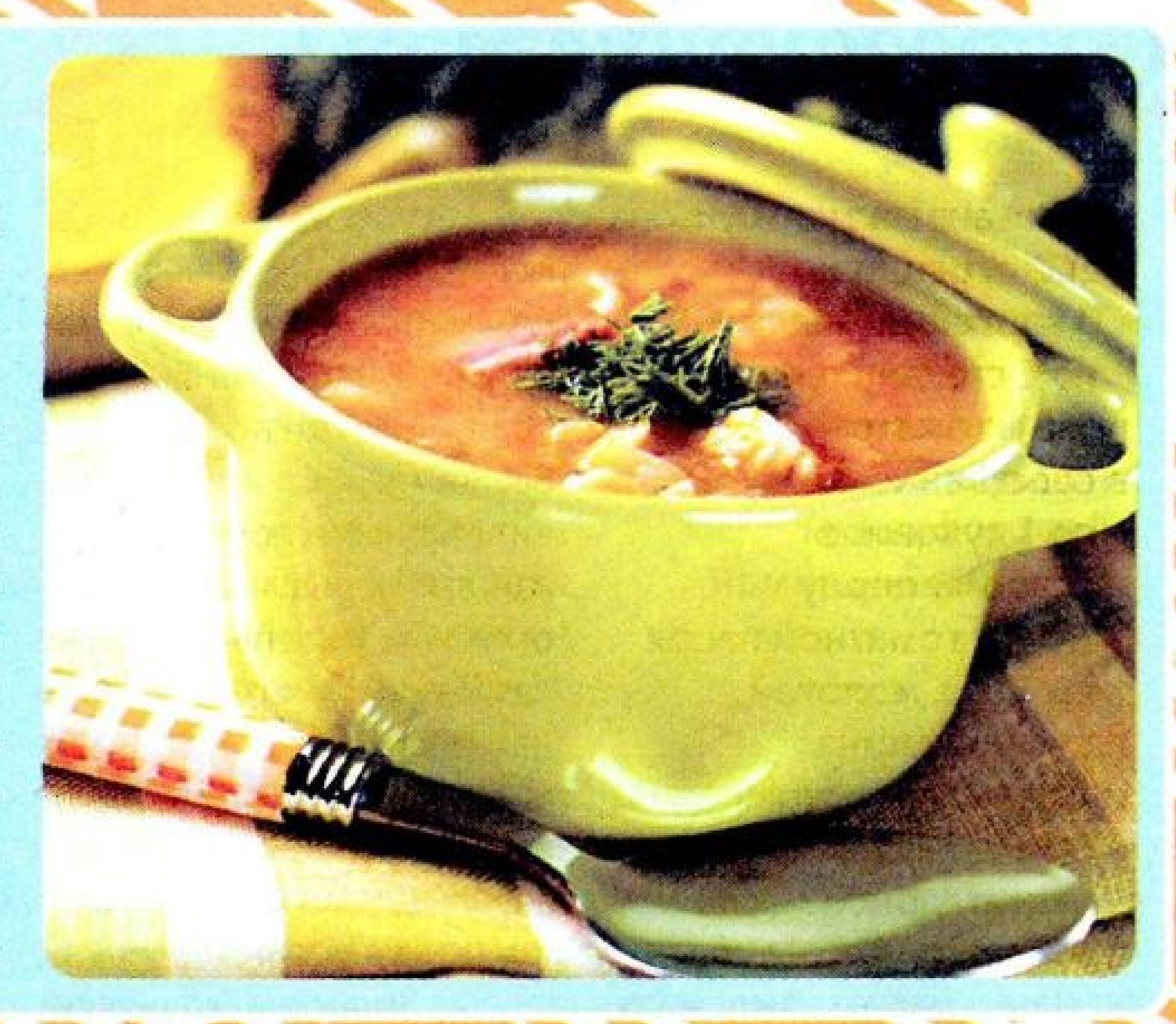
НЕОБХОДИМО
- 3 л воды
- по 300 г сушеного гороха и копченых свиных ребер
- по 2 стебля сельдерея и моркови
- 1 крупная луковица
- 4–5 картофелин
- сушеный укроп, тимьян, соль, зелень по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Предварительно замоченный горох залить водой, варить 1–1,5 ч. Добавить нарезанный кубиками картофель, посолить, приправить специями и варить 15 мин.

Лук и сельдерей нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле. Выложить в суп зажарку, а также нарезанные кусочками копченые ребрышки, проварить 10 мин. Разлить в тарелки, украсить зеленью.

Морозова Дарья





С квашеной капустой и говядиной

НЕОБХОДИМО
- 2 л воды
- по 0,5 кг мякоти говядины и квашеной капусты
- по 1 моркови и луковице
- 3–4 картофелины
- специи, соль по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо отварить, нарезать кусочками, бульон процедить. Измельченный лук и морковь обжарить на растительном масле. Капусту отжать от рассола, порубить, добавить к зажарке, перемешать и протушить 2–3 мин. Картофель нарезать кусочками и выложить в кипящий бульон, проварить до полуготовности, добавить овощи, специи и соль по вкусу, перемешать и готовить еще 10 мин. Разлить суп в тарелки, добавить отварное мясо.

Рыбникова Ольга

Рассольник «Ассорти»

НЕОБХОДИМО
- по 300 г нежирной свинины и говядины
- 3 л воды
- 1/2 стакана перловой крупы
- 4–5 картофелин
- по 1 луковице и моркови
- 3 соленых огурца
- растительное масло
- молотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать кусочками, залить водой, варить 1 ч. Добавить нарезанный картофель и промытую перловую крупу, готовить 20 мин.

Нашинкованный лук с морковью обжарить на растительном масле, добавить тертые соленые огурцы, перемешать и проварить 5 мин. Суп посолить, слегка размять картофель толкушкой, добавить в кастрюлю зажарку, дать прокипеть 5–7 мин, снять с огня и отставить суп на 15–20 мин.

Елисеева Елена



Суп-гуляш с пивом

НЕОБХОДИМО

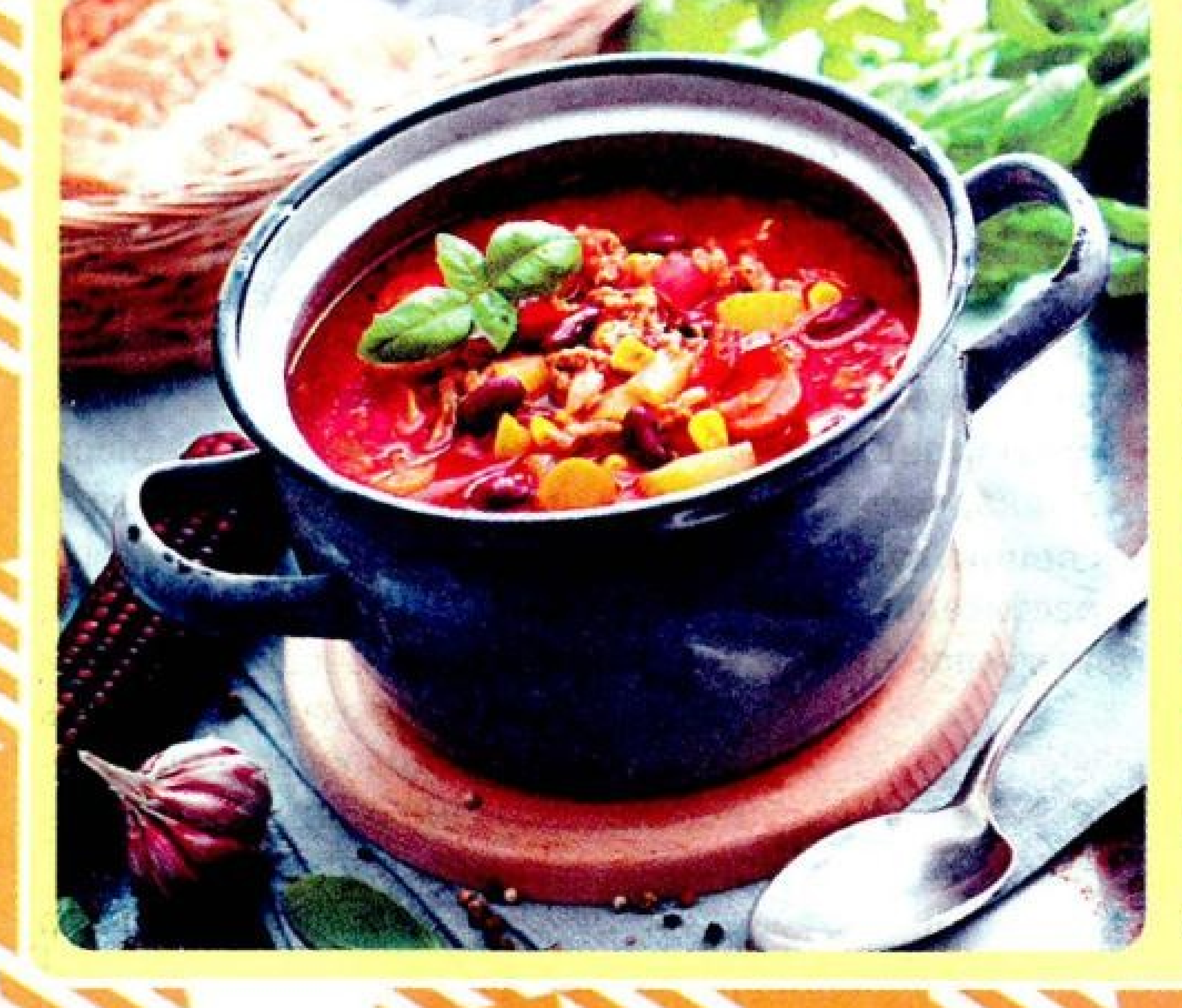
- 3 стакана мясного бульона
- 300 г говядины
- 3 картофелины
- по 1 стакану темного пива и томатов в собственном соку
- по 1 луковице и острому перцу
- 1 ст. л. томатной пасты
- по 1 ч. л. молотой паприки, тмина и сушеного чеснока
- соль по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В кастрюле обжарить измельченный лук, ввести томатную пасту, паприку, перемешать и готовить 2–3 мин. Отдельно обжарить мясо. Выложить мясо к луку, добавить тмин, чеснок, нашинкованный перец чили, томить около 1 ч, постепенно подливая пиво и бульон. Добавить нарезанный картофель, готовить 20–25 мин. Выложить томаты с соком, посолить и варить еще 10 мин.

Зинина Светлана





«Мексиканская радость»

НЕОБХОДИМО

- 1,5 л воды
- 0,5 кг мясного фарша
- по 200 г консервированной фасоли и кукурузы
- по 2 луковицы, стручка сладкого перца и зубка чеснока
- 1 ст. л. томатной пасты
- по 1 ч. л. молотой паприки и перца чили
- растительное масло
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На растительном масле обжарить мелко нарезанный лук и измельченный чеснок. Добавить рубленый сладкий перец и тушить, помешивая, 5–6 мин. В овощную смесь выложить мясной фарш, специи, посолить, протушить, помешивая 8–10 мин. Добавить консервированные фасоль и кукурузу, довести до кипения.

Томатную пасту развести кипящей водой, влить ее в сотейник и варить 10 мин.

Одайская Юлия

Харчо «Огонек»

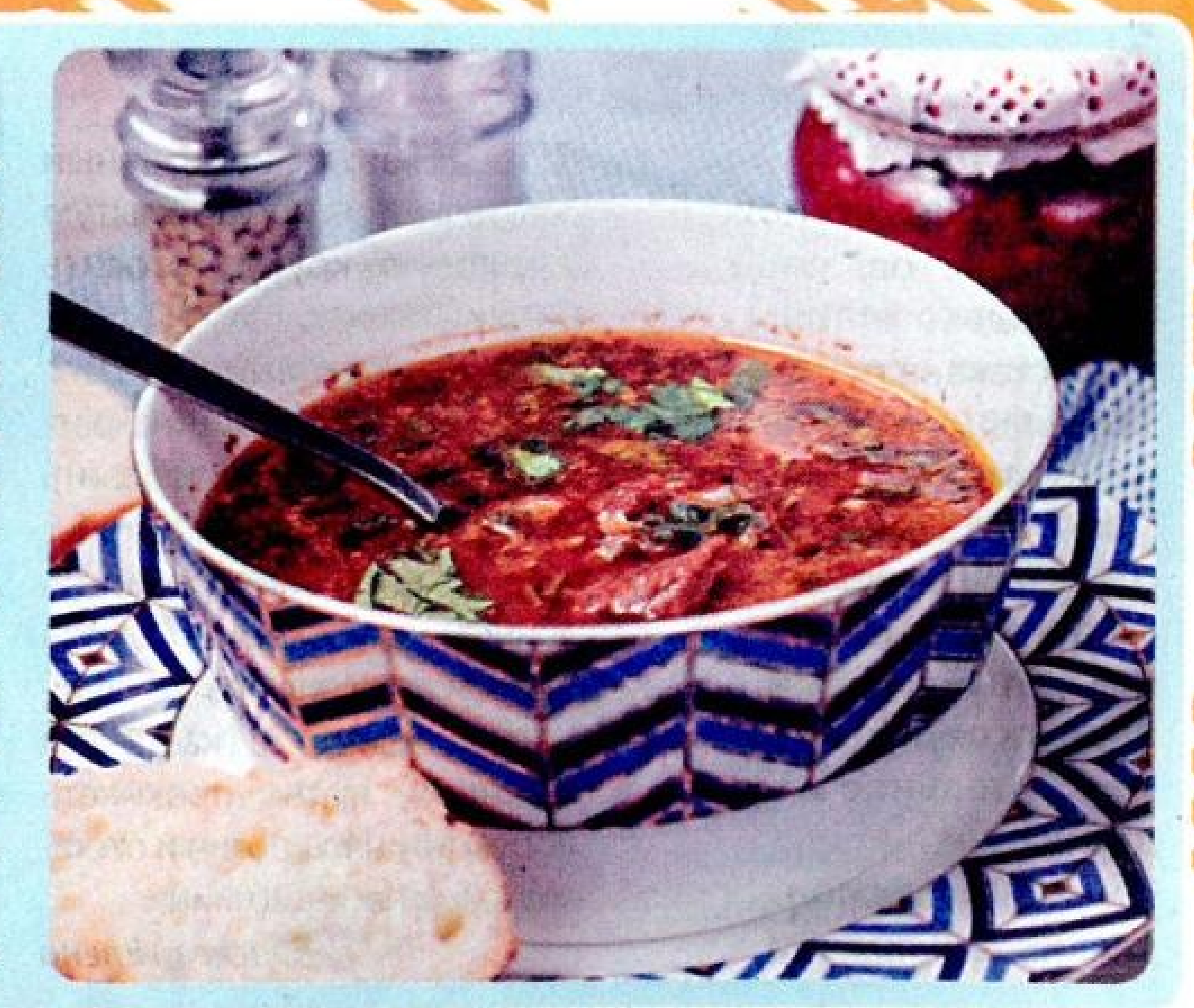
НЕОБХОДИМО

- 3 л воды
- 0,5 кг филе говядины
- 200 г риса
- 100 г грецких орехов
- 150 г соуса ткемали
- 2 луковицы
- 3–4 зубка чеснока
- по 2 ч. л. хмели-сунели и острого перца
- лавровый лист, соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мясо нарезать кусочками. Залить водой, добавить лавровый лист и варить 1,5 ч. Лук нашинковать и обжарить на растительном масле. В бульон всыпать рис и варить 10 мин. Затем добавить обжаренный лук, измельченные орехи, соус, хмели-сунели и паприку, посолить и готовить 5–7 мин. Ввести чеснок, пропущенный через пресс, острый красный перец, проварить 2–3 мин, затем дать настояться 15–20 мин. Посыпать зеленью.

Короткова Юлия



Чечевичный суп с лимоном

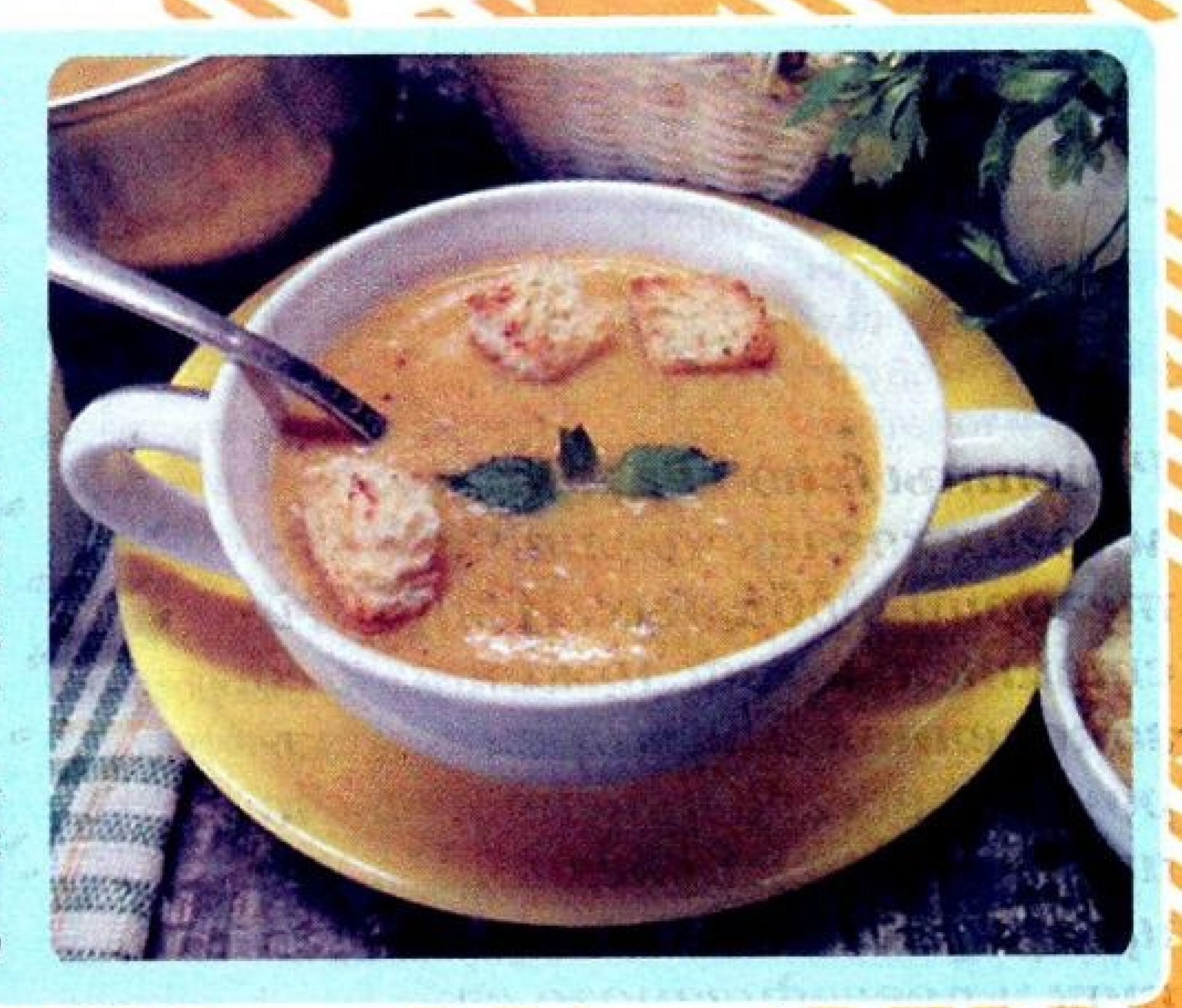
НЕОБХОДИМО
- 1 л воды
- 200 г чечевицы
- по 1 луковице и моркови
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1/2 лимона
- 1 ч. л. молотой паприки
- сушеная мята, молотый черный перец, соль по вкусу
- сухарики для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. В кастрюле с толстыми стенками разогреть сливочное масло, выложить лук и морковь, обжаривать 5–7 мин. Добавить промытую и просушенную чечевицу, залить водой и варить 15 мин. Суп посолить, поперчить, приправить паприкой, мятой, влить сок из половины лимона, перемешать.

Суп пюрировать блендером, прогреть и подавать с сухариками.

Найтова Елена





Чесночный с имбирем

НЕОБХОДИМО
- 24 зубка чеснока
- по 1 ст. л. растительного и сливочного масла
- 2 см корня имбиря
- по 1 луковице и лимону
- 1 ч. л. тимьяна
- 100 мл сливок 20%-ной жирности
- 2 стакана бульона
- молотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В емкости для запекания смешать 12 неочищенных зубков чеснока с растительным маслом. Запекать в течение 45 мин при 180 °С, остудить, очистить.

В сотейнике на сливочном масле спассеровать очищенный и нашинкованный лук, тертый имбирь и тимьян. Добавить печеный чеснок и оставшиеся очищенные зубки чеснока, готовить 3 мин. Влить бульон, варить 15–20 мин. Пюрировать блендером, ввести сливки, посолить, поперчить, прогреть. Добавить лимонный сок и подавать горячим.

Хороводова Наталья

Солянка с курицей

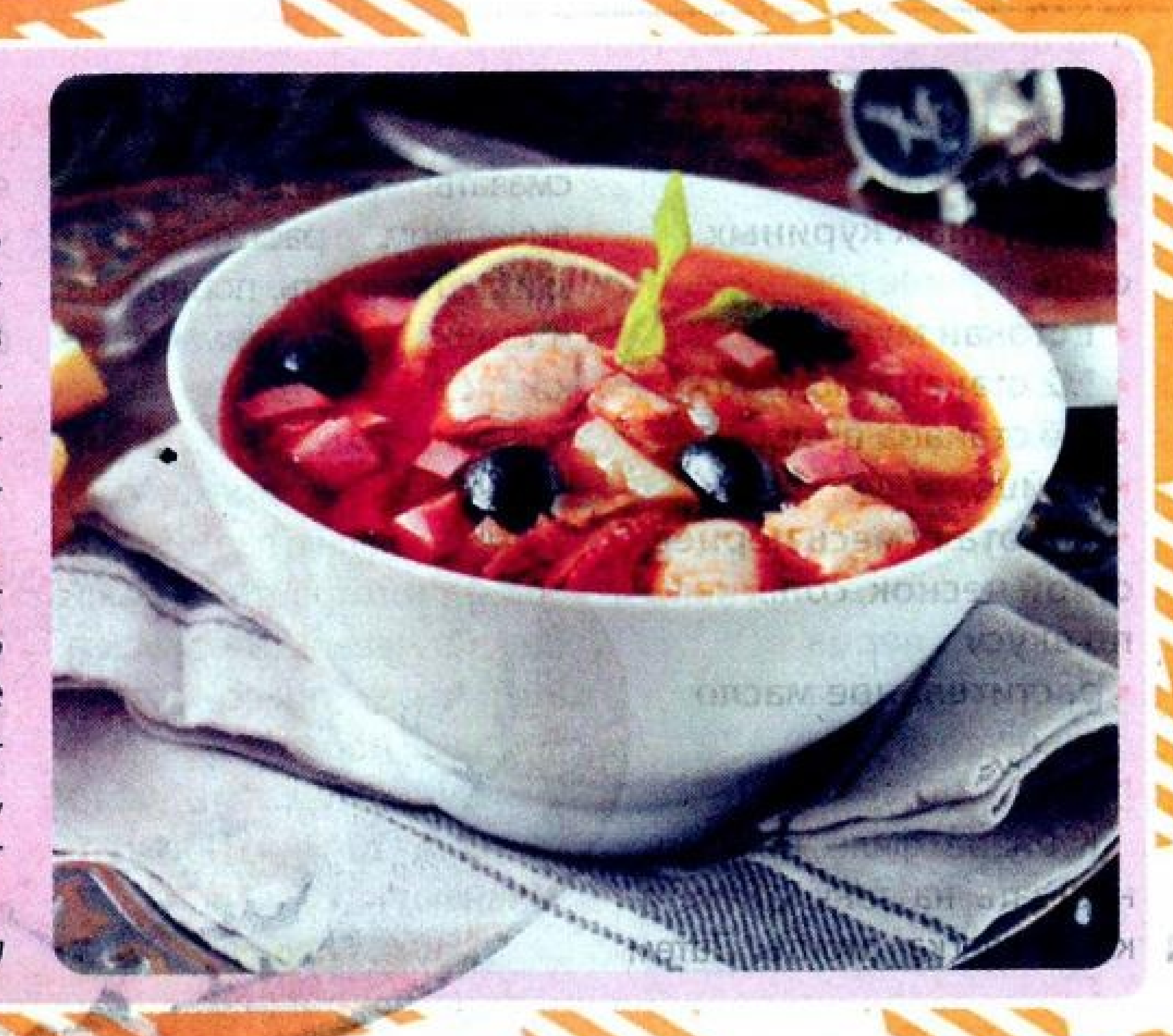
НЕОБХОДИМО
- 1 крупное куриное филе
- по 3 картофелины и соленых огурца
- по 1 моркови и луковице
- по 200 г ветчины, сосисок и варено-копченой колбасы
- молотый черный перец, соль по вкусу
- растительное масло для жарки
- маслины, лимон, зелень для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе отварить, измельчить. Огурцы нарубить кубиками, протушить в небольшом количестве бульона. На растительном масле обжарить нашинкованный лук и тертую морковь.

В бульон выложить нарубленный картофель, добавить огурцы, зажарку, нарезанное мясное ассорти и филе. Проварить 10–15 мин, посолить, поперчить. Подать с маслинами, лимоном и зеленью.

Котова Мария



Куриные премудрости

Рецепты блюд из курицы у многих хозяек числятся в категории любимых. И это действительно заслуженно. Ведь запеченная и зажаренная курочка – всегда красиво, сочно, аппетитно и полезно! Настоящее украшение как праздничного, так и повседневного стола!

Стир-фрай в лимонно-медовом соусе

НЕОБХОДИМО

- **400 г куриного филе**
- **сок 1-го лимона**
- **1,5 ст. л. жидкого меда**
- **2 ст. л. сливочного или растительного масла**
- **2 ч. л. кукурузного крахмала**
- **по 1 луковице и моркови**
- **2 разноцветных сладких перца**
- **300 г брокколи**
- **соль по вкусу**
- **зеленый лук для украшения**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В небольшой глубокой тарелке смешать лимонный сок, мед и кукурузный крахмал.

Куриное филе помыть, нарезать полосками. Овощи очистить, помыть. Морковь нарезать кружочками наискосок, лук – полукольцами, сладкий перец – средними кусочками, брокколи разобрать на маленькие соцветия.

В глубокой сковороде хорошо разогреть половину сливочного или растительного масла. Обжарить полоски куриного филе около 2-х мин. Готовую курицу переложить в тарелку. В той же сковороде нагреть оставшееся растительное масло, обжарить в нем лук 1 мин, добавить морковь и жарить еще 1 мин, добавить брокколи, сладкий перец и жарить еще 1 мин. Вернуть в сковороду курицу, полить все медово-лимонным соусом и жарить еще около 3-х мин. Подать сразу же, посыпав мелко нашинкованным зеленым луком.

Жданова Ольга

НА ЗАМЕТКУ!

- **Стир-фрай – это технология приготовления пищи, при которой мясо и овощи быстро обжариваются на раскаленной сковороде в малом количестве масла. Этот метод родом из азиатских стран.**
- **Курица в этом блюде получается слегка сладкая и совсем не сухая, а овощи хрустящие. Для гарнира идеально подходит отварной рис.**

Отбивные в кляре «Пальчики оближешь»

НЕОБХОДИМО

- **2 крупных куриных филе**
- **1 стакан муки**
- **1/2 стакана молока**
- **1/4 стакана воды**
- **1 яйцо**
- **молотая смесь перцев, сухой чеснок, соль по вкусу**
- **растительное масло**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе промыть, нарезать на тонкие ломтики и слегка отбить. Затем смазать небольшим количеством растительного масла, посолить, поперчить и приправить сухим чесноком. Сложить заготовки в судок, плотно закрыть и убрать в холодильник на 1 ч.

Приготовить кляр. Яйцо взбить с молоком и водой, всыпать муку и перемешать до однородности. Посолить и поперчить. Перемешать.

Каждый ломтик филе окунуть в тесто и поджарить с двух сторон на разогретой с небольшим количеством растительного масла сковороде до зарумянивания.

Куренкова Наталья



СОВЕТ! Для пикантного вкуса курицу в кляре можно посыпать семенами кунжута.

«Сочная курочка»

НЕОБХОДИМО
- 2 кг курицы
- 2 репчатые луковицы
- 1 крупная головка чеснока
- 2 лавровых листа
- 5 горошин душистого перца
- молотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Курицу разделить на порционные части, промыть и обсушить бумажными полотенцами.

Очищенный репчатый лук нарезать полукольцами, чеснок крупно порубить.

Мясо посолить и поперчить по вкусу, добавить подготовленный лук, чеснок, лавровый лист и горошины душистого перца, перемешать руками.

В глубокую утятницу выложить куски мяса с луком и пряностями, стараясь на дно выкладывать более жирные части курятины. Накрыть емкость крышкой, поставить в предварительно разогретую до температуры 170–180 °С духовку на 1,5–2 ч. За 5 мин до готовности крышку с утятницы снять и дать мясу слегка подрумяниться.

«Перепелиные ножки»

НЕОБХОДИМО
- 200 мл кефира
- 250–300 г муки
- 0,5 ч. л. соды
- 0,5 кг куриного фарша
- 2 луковицы
- 5 зубков чеснока
- 1 яйцо
- 1/2 стакана панировочных сухарей
- молотый черный перец, соль по вкусу
- соленая соломка для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить тесто. В кефир комнатной температуры добавить соду и щепотку соли, перемешать. Затем постепенно всыпать просеянную муку, замесить тесто. Выложить его на рабочую поверхность, хорошо обмять, накрыть полотенцем и оставить на 20 мин при комнатной температуре.

Для начинки в фарш добавить лук, тертый на мелкой терке, чеснок, пропущенный через пресс, посолить, поперчить, перемешать.

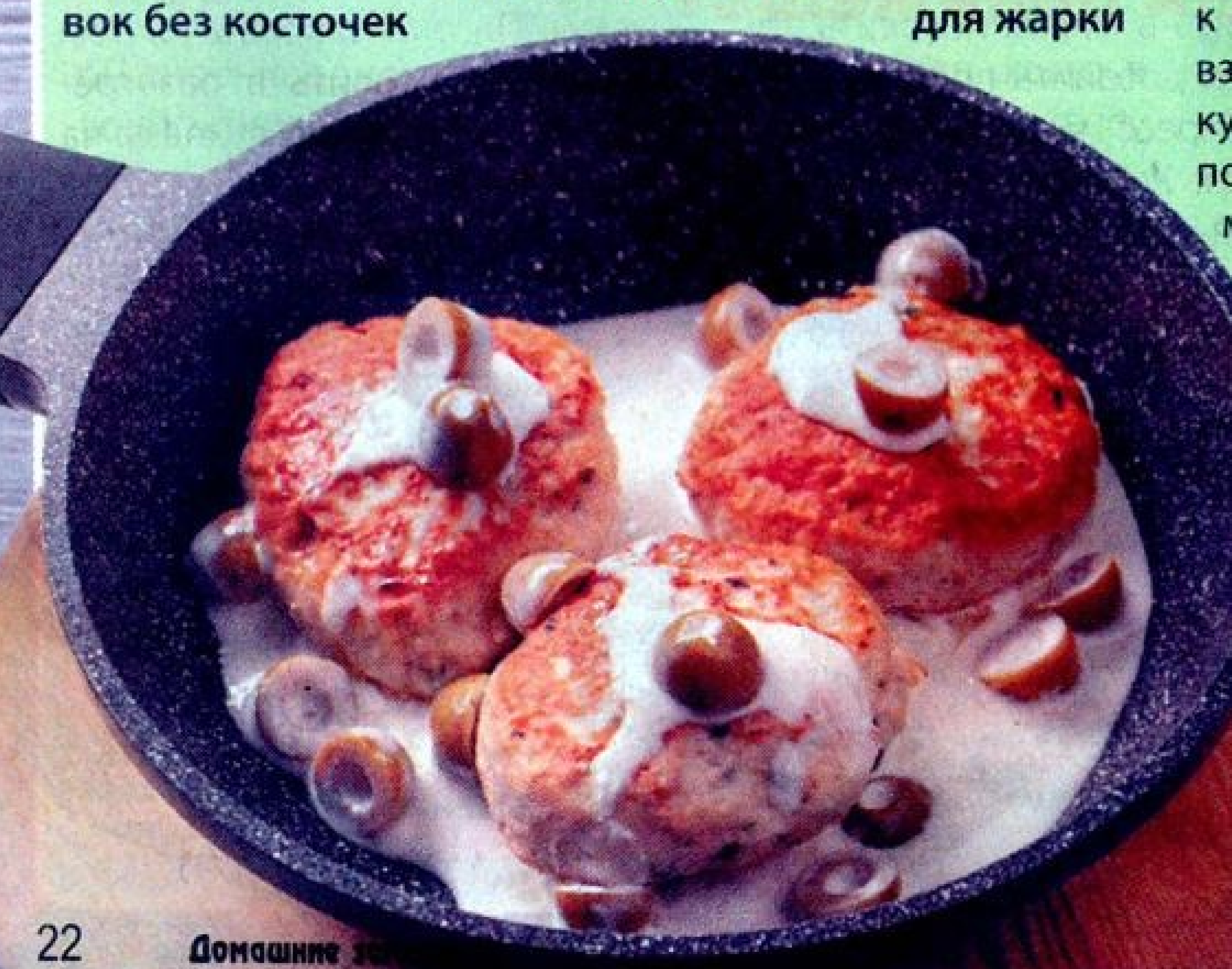
Из теста раскатать пласт и стаканом вырезать кружки. На каждый кружочек по центру положить соломку, чтобы края выходили за пределы теста. Затем выложить фарш. Края хорошо защипать. Полученную заготовку разрезать пополам.

Каждую «ножку» обмакнуть во взбитое яйцо, затем обвалять в панировочных сухарях. Выложить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить на среднем огне со всех сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир.

Сладкова Галина

Котлеты с солеными огурцами «Пикантные»

НЕОБХОДИМО
- 1 кг куриного фарша
- 2–3 соленых огурца
- 1 пучок петрушки
- 1 яйцо
- по 2 ст. л. муки и оливок без косточек
- 200 г сливок 30%-ной жирности
- молотый черный перец, молотый мускатный орех, соль по вкусу
- растительное масло для жарки



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Петрушку помыть, обсушить. Соленые огурцы и петрушку измельчить в блендере или очень мелко нарезать. Смесь выложить к куриному фаршу, ввести взбитое яйцо, всыпать муку, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Отправить массу в морозильную камеру на 15 мин.

Из охлажденного фарша сформировать котлеты весом около 100 г. Обжарить котлеты в сковороде на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета и отправить в духовку при температуре 200 °С на 7–10 мин.

Приготовить соус. В сотейнике нагреть сливки, добавить нарезанные кружочками оливки, посолить, поперчить по вкусу, приправить молотым мускатным орехом, томить на минимальном огне 5–7 мин.

Готовые котлеты при подаче поливать соусом.

Часова Елена

НА ЗАМЕТКУ! Соленые огурцы и петрушка придают котлетам нотку пикантности, а сливочный соус делает их нежнее.

Куриные голени в слоеном тесте

НЕОБХОДИМО
- 0,5 кг слоеного бездрожжевого теста
- 5 куриных голеней
- 1 ст. л. приправы для курицы
- по 1 ч. л. молотого черного перца, соли и воды
- 1 желток
- растительное масло для жарки
- кунжут для посыпания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Предварительно разморозить слоеное тесто.

Куриные голени вымыть, обсушить, натереть солью, поперчить, приправить специями по вкусу. Оставить мясо на 15 мин при комнатной температуре. Затем обжарить голени на сильном огне на хорошо разогретой сковороде в небольшом количестве растительного масла до золотистой корочки. Выложить обжаренные голени на бумажные полотенца.

Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и разрезать на 10–12 полосок шириной 2 см. Каждую голень внахлест обмотать полосками теста по спирали, слегка отступив от кости. Выложить подготовленные куриные голени в тесте на противень, застеленный пергаментом. Косточки обернуть фольгой. Сверху тесто смазать желтком, взбитым с водой, посыпать кунжутом.

Выпекать в предварительно разогретой духовке 45–50 мин при 190 °C.

Евдокимова Наталья



Острые крылья в хрустящей корочке

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

8–10 куриных крыльев разрезать по фалангам, промыть, обсушить, натереть 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. молотого кориандра и 0,5 ч. л. острого перца, добавить 2 зубка пропущенного через пресс чеснока и перемешать. Емкость с крыльями накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3–4 ч.

Приготовить кляр. Смешать 3/4 стакана муки с солью, молотой паприкой и острым перцем по вкусу, вбить 2 яйца, добавить 1/2 стакана молока и взбить до однородности.

Окунуть промаринованные крылышки в кляр, опустить в кипящий фритюр и обжарить со всех сторон до зарумянивания.

Подавать приготовленное блюдо с кетчупом или чесночным соусом по вкусу с любым гарниром.

Попова Мария

«Гречневое чудо» из духовки

НЕОБХОДИМО
- 0,5 л воды
- 1 стакан гречневой крупы
- 6 шт. куриных голеней
- по 1 луковице, моркови и сладкому перцу
- 2 ст. л. томатной пасты
- 2 зубка чеснока
- 1 ст. л. майонеза
- по 1 ч. л. молотой паприки и сушеного орегано
- молотый черный перец, соль по вкусу
- растительное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриные голени вымыть, обсушить бумажными полотенцами. Выложить в миску, посолить, поперчить, добавить пропущенный через пресс чеснок, специи и майонез. Хорошо перемешать и оставить мариноваться на 20–30 мин.

Лук нарезать кубиками, морковь натереть. Сладкий перец очистить от сердцевины с семенами, нарезать соломкой. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить на нем лук до золотистого цвета. Затем добавить морковь и сладкий перец, обжарить 2–3 мин до мягкости. Гречневую крупу промыть, добавить в сковороду к овощам, перемешать и снять с огня. Переложить массу в емкость для запекания – разровнять. На «подушке» из крупы и овощей разместить куриные ножки.

В кипятке развести томатную пасту, добавить соль и перец по вкусу. Залить содержимое формы. Плотно закрыть листом фольги и отправить в разогретую до 190 градусов духовку на 60 мин.

Гвоздикова Наталья



Сытные пироги

Готовить дома несладкие пироги по силам каждой хозяйке, ведь это не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Зато такое умение придется кстати, когда потребуется быстро приготовить сытный ужин или встретить неожиданных гостей.

Сельский с курицей

НЕОБХОДИМО

- **0,5 кг слоеного бездрожжевого теста**
- **0,7 кг куриного фарша**
- **200 г твердого сыра**
- **2–3 ст. л. растительного масла + для смазывания**
- **2 луковицы**
- **1 кислое зеленое яблоко**
- **по 1 ст. л. горчицы в зернах и семян кунжута**
- **2 яйца**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На растительном масле обжарить куриный фарш в течение 5 мин, дать остыть. Добавить к остывшему фаршу тертое на мелкой терке яблоко и измельченный лук, ввести горчицу, 1 взбитое яйцо, перемешать.

Слоеное тесто разделить на 2 одинаковые части. Первую часть теста раскатать в круг толщиной 3 мм и выложить в форму, смазанную растительным маслом. Края теста должны свисать. Оставшееся слоеное тесто раскатать в круг толщиной 5 мм и по диаметру подготовленной формы. Вырезать в центре круг.

В форму на тесто выложить куриный фарш и тертый на крупной терке сыр. Затем накрыть кругом из теста и края нижнего пласта завернуть наверх. Смазать оставшимся взбитым яйцом и посыпать кунжутом. Выпекать 30–35 мин при 180 °С.

Бабченко Ульяна

Заливной с фрикадельками «Сюрприз»

НЕОБХОДИМО

- **0,5 кг мясного фарша**
- **1/2 луковицы**
- **250 г сметаны**
- **по 150 г муки и твердого сыра**
- **3 яйца**
- **1 ч. л. разрыхлителя**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**
- **сливочное масло для смазывания**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Приготовить фрикадельки. В мясной фарш ввести лук, тертый на мелкой терке, посолить, поперчить, перемешать. Из полученной массы скатать небольшие шарики, выложить на доску и поместить в морозильную камеру на 15 мин.

Для теста яйца взбить со сметаной. Отдельно смешать муку, разрыхлитель и соль. Сухие ингредиенты всыпать во взбитые яйца со сметаной, перемешать до получения однородного жидкого теста.

Сыр натереть на крупную терку.

Форму смазать сливочным маслом. Выложить фрикадельки на одинаковом расстоянии друг от друга. Затем осторожно залить фрикадельки тестом. Сверху распределить тертый сыр. Выпекать в предварительно разогретой духовке 30 мин при температуре 180 °С.

Прянова Владислава



С мясом и тыквой «Чудо»

НЕОБХОДИМО

Для теста:
- 2,5–3 стакана муки
- 1 стакан молока
- 2 яйца
- 2 ст. л. растительного масла + для смазывания
- по 1 ч. л. сухих дрожжей и соли
- 2 ч. л. сахара

Для начинки:
- 0,5 кг свино-говяжьего фарша
- 400 г тыквы
- по 1 маринованному огурцу и луковице
- кетчуп, молотый черный перец, соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В теплом молоке растворить сахар и дрожжи, отставить на 10–15 мин. Ввести яйца, соль и растительное масло, всыпать просеянную муку, замесить тесто. Убрать его в тепло на 1–1,5 ч.

Для начинки фарш посолить, поперчить, перемешать. Лук нарезать дольками, тыкву – средними кусочками, маринованный огурец – кружками.

Форму для выпечки смазать растительным маслом. Поместить в нее 3/4 теста, разровнять, вылепить бортики. Сверху распределить фарш, покрыть его кетчупом. Следующим слоем выложить лук, на него – кусочки тыквы и огурца. Накрыть начинку оставшимся тестом, защипать края, сделать надрезы для выхода пара. Выпекать 50 мин при 180 °С.

Иванова Маргарита



НА ЗАМЕТКУ! Тыква придает пирогу особую сочность и насыщенный вкус, а маринованный огурец добавляет пикантности и прекрасно сочетается с мясом в начинке.

ПОПУЛЯРНЫЕ НАЧИНКИ:

Картофельная: толченая картошка с жареным луком.

Грибная: жареные грибы либо соленые, приправленные сырым луком, слегка припущенным в масле.

Рыбная: филе сырой рыбы со свежим луком, солью и перцем.

Мясная: отварная мякоть курицы, рубленная на кусочки и приправленная слегка обжаренным луком.

Из фарша: мясной фарш вкусно сочетается с рисом, с грибами, с картофелем, с капустой, с яйцом и с луком.

Капустная: свежая капуста с вареным яйцом, с луком либо смешанная с грибами.

Печеночная (ливерная): куриная, свиная либо говяжья печень, любой ливер, измельченный в отварном виде и смешанный с луком.

Луковая: зеленый лук, репчатый, смешанный с яйцом вкрутую либо с отварным рисом.

С плавлеными сырками и колбасой

НЕОБХОДИМО
- 250 г муки
- 100 г сливочного масла
- 4 ст. л. сметаны
- по 0,5 ч. л. соды и сушеных прованских трав
- 150 г вареной колбасы
- 3 плавленых сырка
- 6 яиц
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливочное масло натереть на крупной терке, всыпать муку и перетереть в крошку. В полученную массу ввести сметану, всыпать соду, посолить по вкусу. Замесить тесто, выдержать его в холодильнике 20 мин. 4 яйца отварить.

Натереть на крупной терке плавленые сырки, добавить яйцо и еще один белок (желток оставить для смазывания), прованские травы, посолить по вкусу, перемешать. Колбасу нарезать кружочками, вареные яйца – тонкими ломтиками.

Тесто разделить на две части, каждую раскатать. Один пласт теста переложить в форму, на него поместить вареные яйца, затем плавленый сыр, далее колбасу, закрыть другим пластом теста, защипнуть края.

Верх пирога смазать желтком, выпекать в предварительно разогретой духовке 30 мин при температуре 180 °С.

Крамарова Ольга



Выпечка с вареньем

У каждой хозяйки найдется в кладовке баночка ароматного джема, густого повидла или душистого варенья. Они отлично подойдут для выпечки. Остается включить фантазию и заняться кулинарным творчеством: например, приготовить булочки, пирог или рогалики.

Мелкие рогалики «Минутка»

НЕОБХОДИМО

- **0,5 кг муки**
- **150 г сметаны 20%-ной жирности**
- **200 г сливочного масла**
- **1 стакан густого повидла или джема**
- **1 ч. л. разрыхлителя**
- **ванилин по вкусу**
- **сахарная пудра для украшения**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В просеянную муку выложить нарезанное кубиками сливочное масло, добавить соду и ванилин по вкусу, перетереть руками или порубить ножом в мелкую крошку. В полученную крошку ввести сметану комнатной температуры, собрать тесто в комок, завернуть в пищевую пленку и поместить в холодильник на 1 ч.

Готовое тесто разделить на три части. Каждую часть раскатать в тонкий круг, немного присыпая тесто мукой. Разрезать круг на 12 секторов-треугольников. На каждый треугольник выложить немного повидла и аккуратно свернуть рогалики. Заготовки выложить на противень, застеленный пергаментом. Выпекать в предварительно разогретой духовке 20–30 мин при 180 °С. Еще горячие рогалики посыпать сахарной пудрой.

Зимина Светлана

НА ЗАМЕТКУ! В процессе выпекания рогалики увеличиваются в объеме, поэтому на противне их следует раскладывать так, чтобы оставалось свободное пространство.

Простой пирог «Завиток»

НЕОБХОДИМО

- **2,5 стакана пшеничной муки**
- **200 мл молока**
- **10 г сухих дрожжей**
- **3 ст. л. сахара**
- **0,5 ч. л. соли**
- **50 мл растительного масла + для смазывания**
- **250 г варенья или повидла по вкусу**
- **сахарная пудра для украшения**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

В теплом молоке развести сухие дрожжи, всыпать сахар, 2 ст. л. муки, размешать, дать постоять 15 мин. Затем в опару добавить растительное масло, соль, оставшуюся муку. Замесить тесто, накрыть полотенцем и оставить для подъема на 45–60 мин.

Затем тесто обмять и раскатать в прямоугольный пласт. Нанести варенье по всему периметру теста и скатать в рулет. Соединить края и выложить в форму для выпекания, смазанную растительным маслом. Оставить пирог в теплом месте для расстойки на 30 мин. Выпекать изделия в предварительно разогретой до температуры 180 °С духовке 30–35 мин. Посыпать сахарной пудрой.



Морозова Дарья

Печенье «Съедобные ушки»

НЕОБХОДИМО

- **400 г муки**
- **250 г сливочного масла**
- **125 г сахарной пудры + для посыпания**
- **густой джем по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливочное масло взбить с сахарной пудрой до кремообразной консистенции. Добавить просеянную муку, замесить слегка крошащееся тесто. Раскатать его в пласт толщиной 4–5 мм. При помощи стакана или формы вырезать кружки диаметром 6–7 см. В центр каждой заготовки выложить джем и скрепить края так, чтобы получились треугольники с отверстием посередине.

Поместить печенье на застеленный пергаментом противень, отправить в разогретую до температуры 200 °С духовку. Выпечь в течение 15 мин до зарумянивания. Готовые изделия остудить и посыпать сахарной пудрой.

Ратникова Евгения

СОВЕТ! Часть муки можно заменить кукурузным крахмалом.



Булочки с джемом

НЕОБХОДИМО

- **0,5 кг пшеничной муки**
- **400 г джема**
- **250 мл молока**
- **по 100 г сахара и сливочного масла + для смазывания**
- **2 яйца**
- **10 г сухих дрожжей**
- **1 ч. л. тертой лимонной или апельсиновой цедры**
- **щепотка соли**
- **ванилин по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Муку просеять, перемешать с дрожжами и сахаром, разделить на 2 части. В посуду с одной половиной мучной смеси ввести подогретое молоко, соль, ванилин, цитрусовую цедру, яйца и сливочное масло, перемешать миксером. Всыпать оставшуюся мучную смесь, замесить тесто. Поместить его в тепло на 1 ч.

Затем тесто скатать в колбаску, разрезать на 12 частей. Заготовки размять в лепешки, положить на каждую по 1 ст. л. джема, слепить края теста.

Булочки поместить на противень, смазанный сливочным маслом, оставить на 30 мин. Затем смазать взбитым желтком и выпекать в предварительно разогретой до температуры 180 °С духовке в течение 30–35 мин.

Карабанова Наталья

Песочный пирог «Наслаждение»

НЕОБХОДИМО

- **2–3 стакана муки**
- **1 стакан сахара**
- **200 г сливочного масла + для смазывания**
- **2 яйца**
- **1 ч. л. разрыхлителя**
- **ванилин на кончике ножа**
- **варенье для начинки**

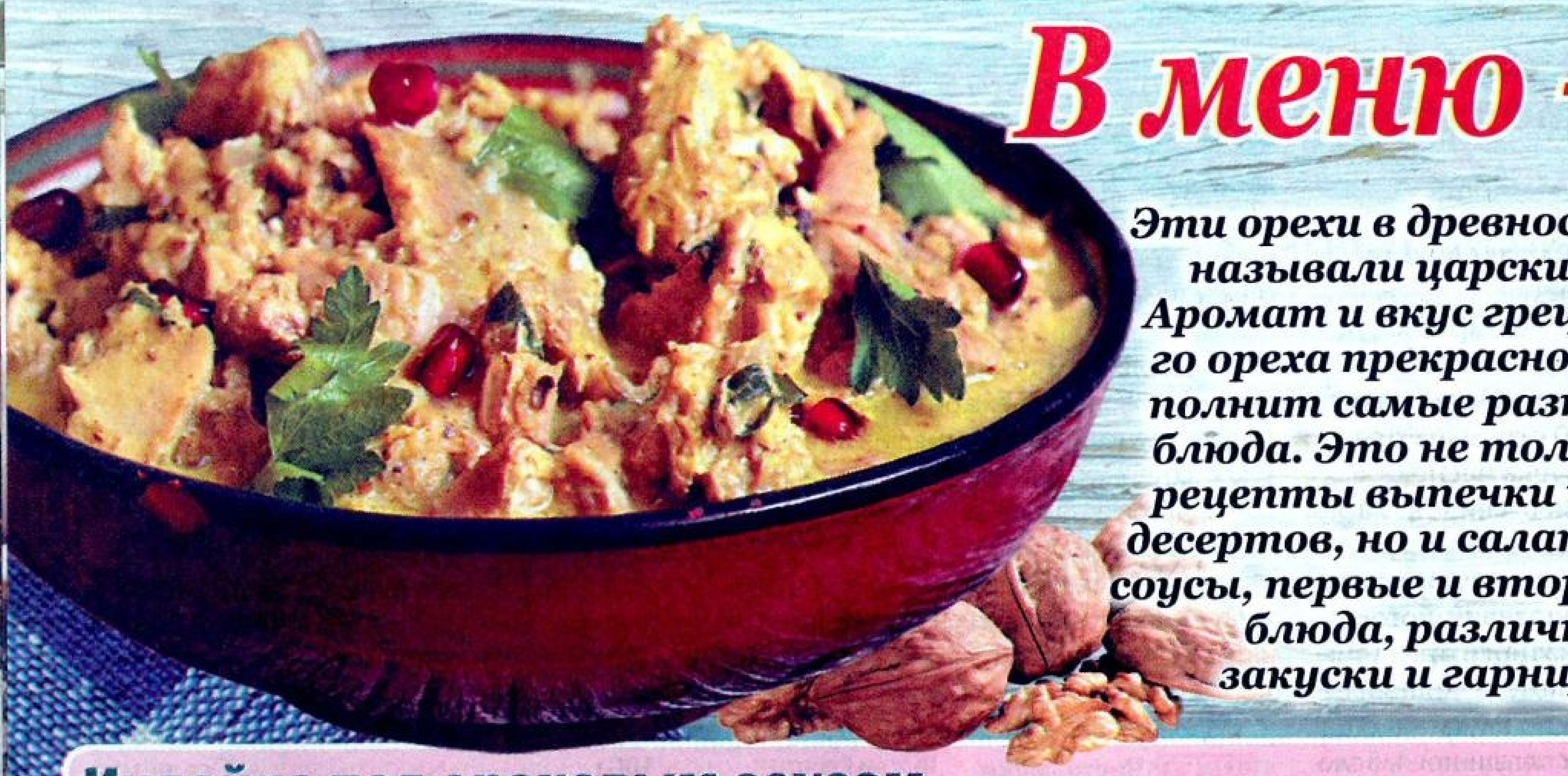
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Сливочное масло растопить, остудить, соединить с сахаром, яйцами и ванилином. Добавить просеянную с разрыхлителем муку, замесить некрутое тесто. Разделить его на 2 неравные части (1/4 и 3/4). Меньшую часть теста поместить в морозильную камеру на 20–30 мин. Большую поместить в смазанную маслом форму, вылепить бортики. Сверху распределить варенье.

Достать тесто из морозильной камеры, натереть на крупной терке поверх варенья. Выпекать пирог 25–30 мин в предварительно разогретой духовке при 200 °С.

Кузьмина Валентина





В меню –

Эти орехи в древности называли царскими. Аромат и вкус грецкого ореха прекрасно дополнит самые разные блюда. Это не только рецепты выпечки или десертов, но и салаты, соусы, первые и вторые блюда, различные закуски и гарниры.

Индейка под ореховым соусом

НЕОБХОДИМО
- **0,5 кг филе индейки**
- **300 г лука**
- **1 пучок кинзы**
- **150 г очищенных грецких орехов**
- **2 зубка чеснока**
- **молотый черный перец, соль, специи по вкусу**
- **зерна граната для украшения**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Филе индейки помыть, обсушить, нарезать кусками среднего размера. Лук очистить, разрезать на 2–4 части. Кинзу помыть, обсушить.

В кастрюлю с толстыми стенками выложить подготовленное филе, посолить и поперчить, приправить специями по вкусу, на мясо поместить лук и веточки кинзы. Залить небольшим количеством воды, довести до кипения. Затем нагрев уменьшить и варить на минимальном огне до готовности мяса.

Сваренные лук и кинзу остудить и вместе с очищенными грецкими орехами и чесноком пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить на мясо, вновь довести до кипения, а затем проварить на среднем огне в течение 5–7 мин. Подавать охлажденным, украсить зернами граната.

Аликова Александра

НА ЗАМЕТКУ! Классический вариант сациви, в котором используется индейка, а не курица. От количества орехов зависит консистенция соуса, все остальное по вкусу: лук можно жарить, а не варить, специи менять как хочется.

Салат «Восхитительный вкус»

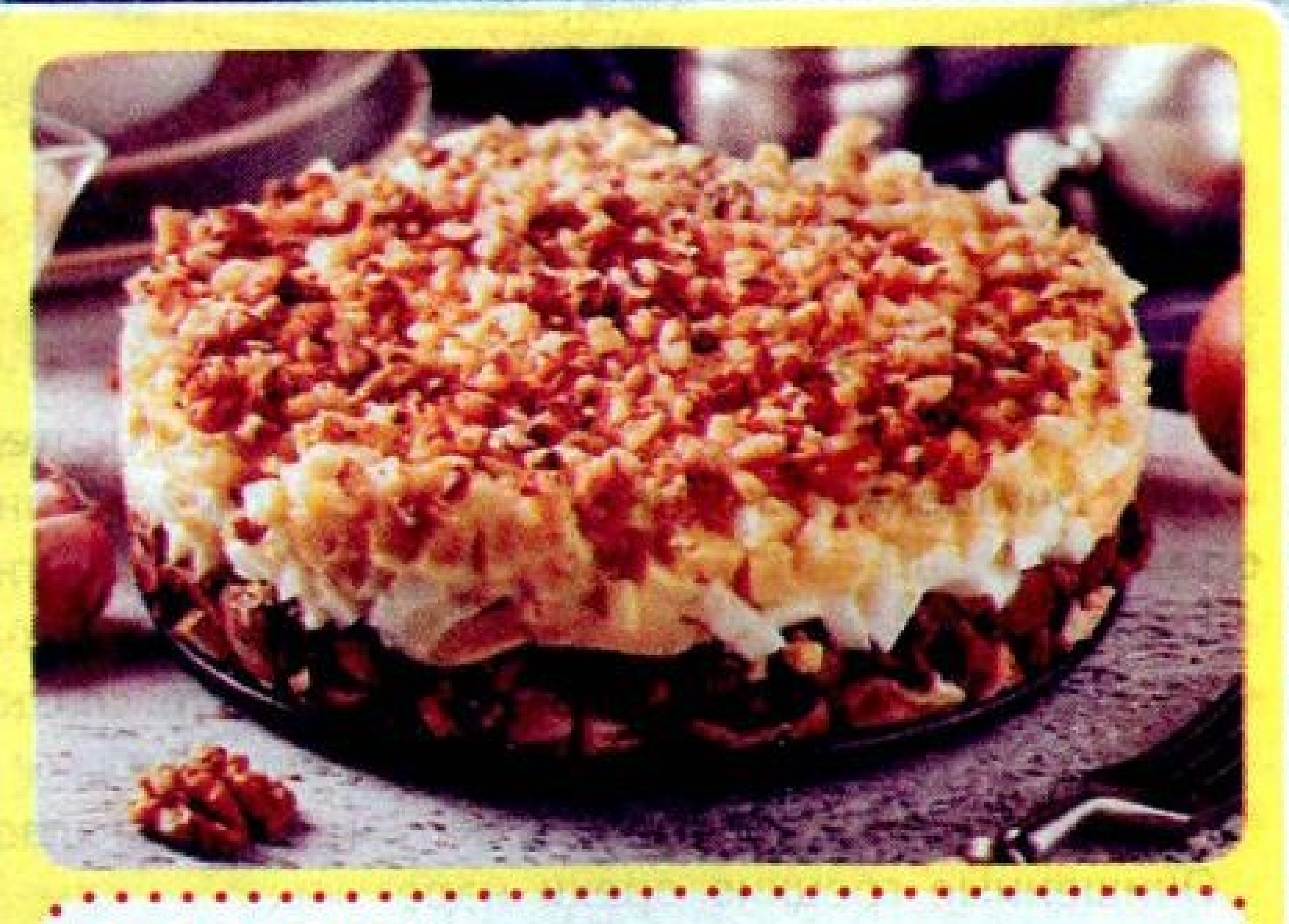
НЕОБХОДИМО
- **250 г куриного филе**
- **по 400 г маринованных шампиньонов и очищенных грецких орехов**
- **1 луковица**
- **4 яйца**
- **150 г твердого сыра**
- **200 г майонеза**
- **соль по вкусу**
- **растительное масло для жарки**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, мелко нашинковать. Затем обжарить лук на сковороде на небольшом количестве растительного масла до золотистости. Остудить и смешать с маринованными грибами, нарезанными небольшими кусочками. Куриное филе помыть, отварить в слегка подсоленной воде, затем охладить и нарезать некрупными кусочками. Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нашинковать.

В разъемную форму выложить слоями: грибы с луком, яйца, куриное филе. Каждый слой промазать майонезом. Сверху посыпать тертым сыром, а затем – мелко рублеными грецкими орехами. Поместить салат в холодильник на 2–3 ч.

Жигунова Варвара



НА ЗАМЕТКУ! Грецкие орехи очень питательны и полезны: в них в семь раз больше калорий, чем в говядине, а витамина С гораздо больше, чем в смородине и даже лимоне. Они помогают при нервных расстройствах, болезнях почек, кожных заболеваниях.

царские орехи

Шампиньоны, фаршированные орехами

НЕОБХОДИМО
- 12 шт. крупных шампиньонов
- 100 г грецких орехов
- 2 зубка чеснока
- 4 ст. л. сливок (10 %)
- 1/2 пучка петрушки
- 150 г твердого сыра
- щепотка молотого мускатного ореха
- молотый черный перец, соль по вкусу
- растительное масло для жарки

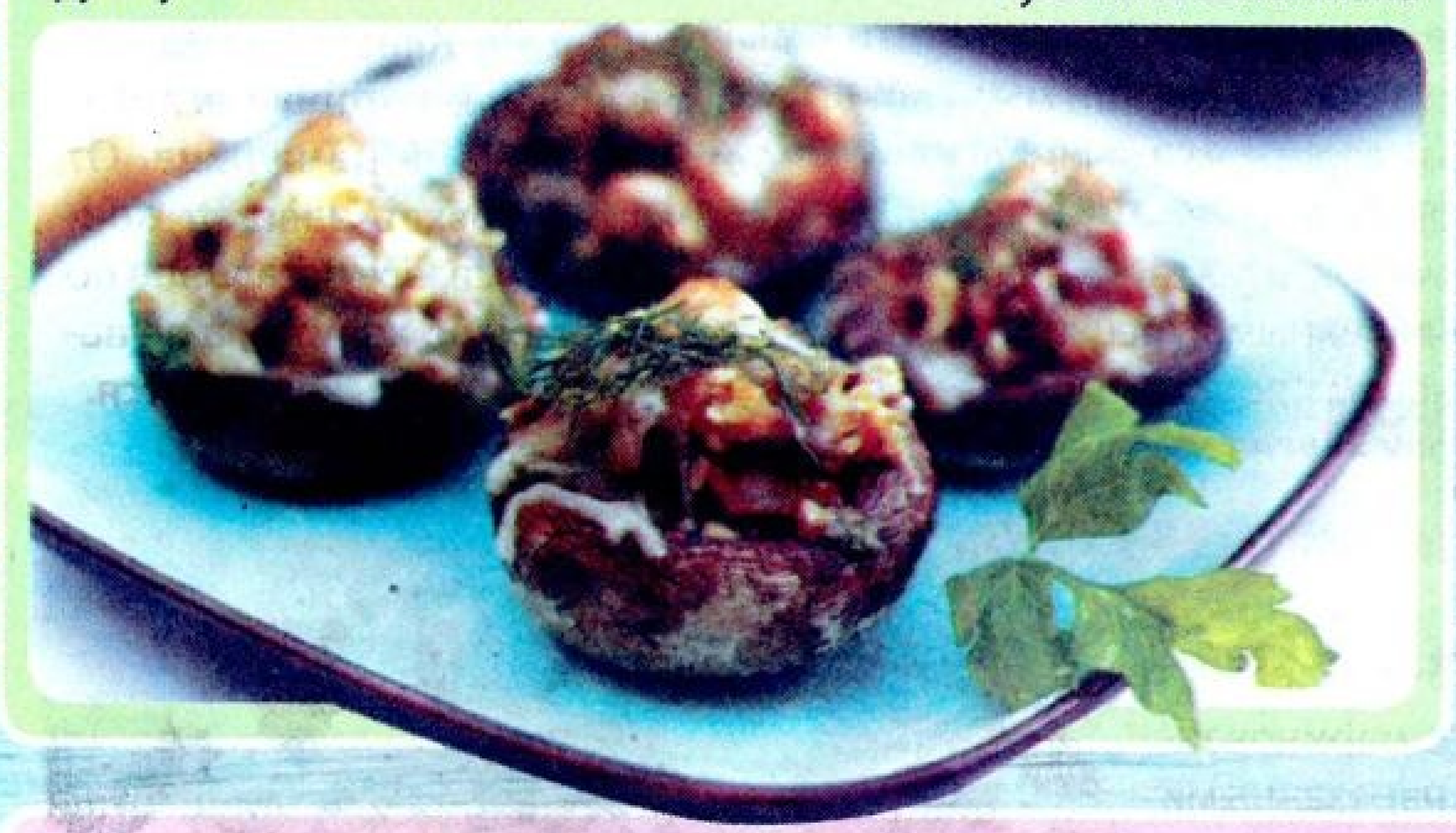
ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шампиньоны помыть, вырезать ножки и мелко их нашинковать. Чеснок измельчить, петрушку также нашинковать.

На хорошо разогретой сухой сковороде обжарить рубленые грецкие орехи, помешивая, в течение 5 мин. Шляпки шампиньонов обжарить на растительном масле до румяной корочки, по 4 мин с каждой стороны.

Смешать в миске остывшие орехи, чеснок, зелень и ножки грибов. Влить сливки, приправить мускатным орехом, посолить и поперчить, перемешать. Плотно наполнить шляпки шампиньонов начинкой. Поместить их на противень, застеленный пергаментом, сверху посыпать тертым сыром. Запекать 7–10 мин при 200 °C.

Кузьмина Валентина



Куриные рулетики с грибами и орехами

НЕОБХОДИМО
- 1 кг куриного филе
- 200 г маринованных шампиньонов
- 3 зубка чеснока
- 100 г очищенных грецких орехов
- по 4 ст. л. майонеза и тертого твердого сыра
- молотый черный перец, соль, зелень по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Куриное филе помыть, обсушить, нарезать вдоль на полоски. Затем слегка отбить, посолить и поперчить.

Приготовить начинку. Шампиньоны мелко нарезать. Чеснок измельчить, грецкие орехи мелко нарубить, зелень нашинковать. Грибы, чеснок, зелень и орехи смешать с тертым сыром и 3 ст. л. майонеза, посолить и поперчить по вкусу.

На край каждой полоски филе выложить приготовленную начинку. Свернуть рулетом, обвязать кулинарными нитками, смазать оставшимся майонезом. Выложить заготовки на противень, смазанный растительным маслом. Запекать 45 мин при температуре 180 °C. Снять нитки и выложить на тарелку.

Белякова Дарья

Восхитительные козинаки «Медовые»

НЕОБХОДИМО
- 350 г очищенных грецких орехов
- 100 мл меда
- 50 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные грецкие орехи нарезать кусочками среднего размера и поджарить на сухой сковороде.

В небольшой кастрюле смешать сахар с медом, проварить, постоянно помешивая, на минимальном огне в течение 10–15 мин. Всыпать подготовленные орехи, тщательно перемешать, потомить 2–3 мин.

Пергаментную бумагу смазать тонким слоем растительного масла. Выложить сладкую ореховую массу, придать форму и разровнять. Толщина пласта должна быть приблизительно 1 см. Отправить в холодильник на 1–2 ч. Затем нарезать порционными кусочками.

Мороз Светлана



Лучшие блюда

Для того чтобы в холода не пасть жертвой коварной простуды, готовьте блюда, которые укрепят ваш иммунитет и повысят сопротивляемость организма к болезням.

Курица в сливочном соусе

НЕОБХОДИМО

- **0,5 л куриного бульона**
- **0,5 кг куриного филе**
- **300 г шампиньонов**
- **200 мл сливок**
- **1 луковица**
- **2 ст. л. горчицы**
- **по 1 ст. л. крахмала и растительного масла**
- **острый перец кусочками, соль по вкусу**
- **рис, зелень для подачи**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Лук очистить, нарезать кубиками. Куриное филе помыть, обсушить, также нарезать кубиками. Шампиньоны вымыть, просушить, нашинковать тонкими пластинками.

На хорошо разогретом растительном масле обжарить лук до светло-золотистого цвета. Добавить мясо, обжарить на сильном огне в течение 5 мин, затем добавить грибы, всыпать крахмал и протушить, помешивая, 5 мин. Влить бульон, ввести острый перец кусочками, посолить, поперчить, довести до кипения, убавить огонь и потушить под крышкой в течение 20 мин. Приправить горчицей, влить сливки. Блюдо довести до кипения, снять с огня, дать постоять 10–15 мин. Подать с отварным рисом, украсить зеленью.

Попова Марина

НА ЗАМЕТКУ! Куриный бульон действительно помогает укрепить иммунитет и справиться с первыми признаками простуды. Исследования доказали его эффективность, хотя до сих пор точно неизвестно, благодаря какому компоненту достигается такое положительное действие на организм.

Тыквенный суп-пюре с имбирем

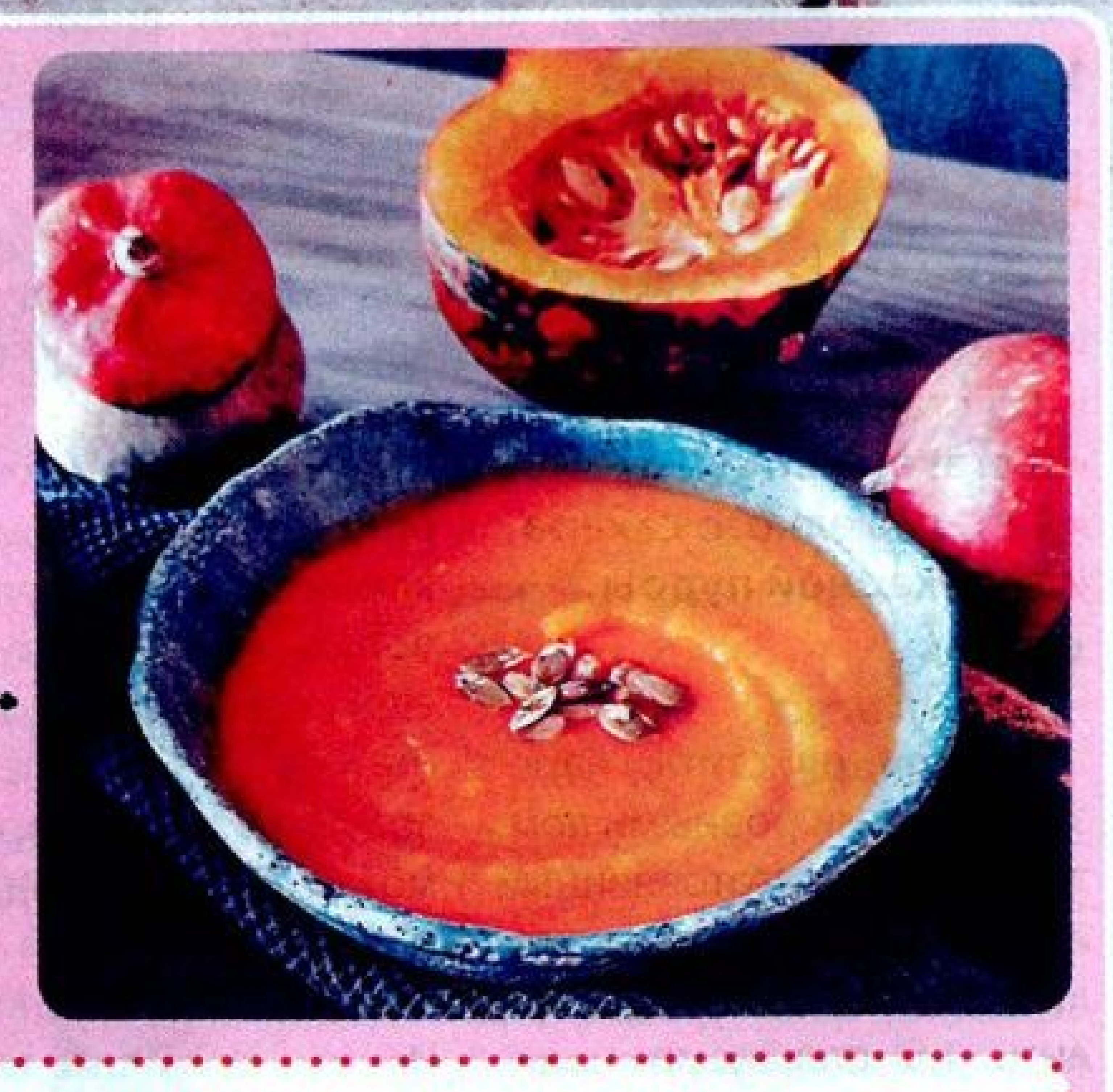
НЕОБХОДИМО

- **1 л овощного или куриного бульона**
- **400 г очищенной тыквы**
- **1–2 см корня имбиря**
- **по 2 моркови и яблока**
- **1 луковица**
- **100 г сметаны**
- **по 2 ст. л. оливкового масла и лимонного сока**
- **1 ст. л. карри**
- **молотый черный перец, соль по вкусу**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Тыкву, морковь, лук, имбирь почистить, нарезать небольшими кубиками. В сотейнике на разогретом оливковом масле обжарить сначала лук и имбирь. Затем выложить тыкву и морковь и готовить, помешивая, в течение 5–7 мин. Влить в сотейник к овощам бульон, посолить, поперчить, приправить карри. Довести до кипения, затем нагрев уменьшить и варить на минимальном огне в течение 20 мин. Снять с огня, дать слегка остыть, затем пюрировать блендером. Ввести сметану, перемешать и прогреть на минимальном огне, помешивая, в течение 5–7 мин.

Коркина Татьяна



НА ЗАМЕТКУ! В тыкве в большом количестве содержатся ценные антиоксиданты, которые укрепляют иммунитет и помогают повысить защитные силы организма. Немногие знают, но тыква действительно эффективна для профилактики гриппа и простудных заболеваний.

для иммунитета

Винегрет с морской капустой

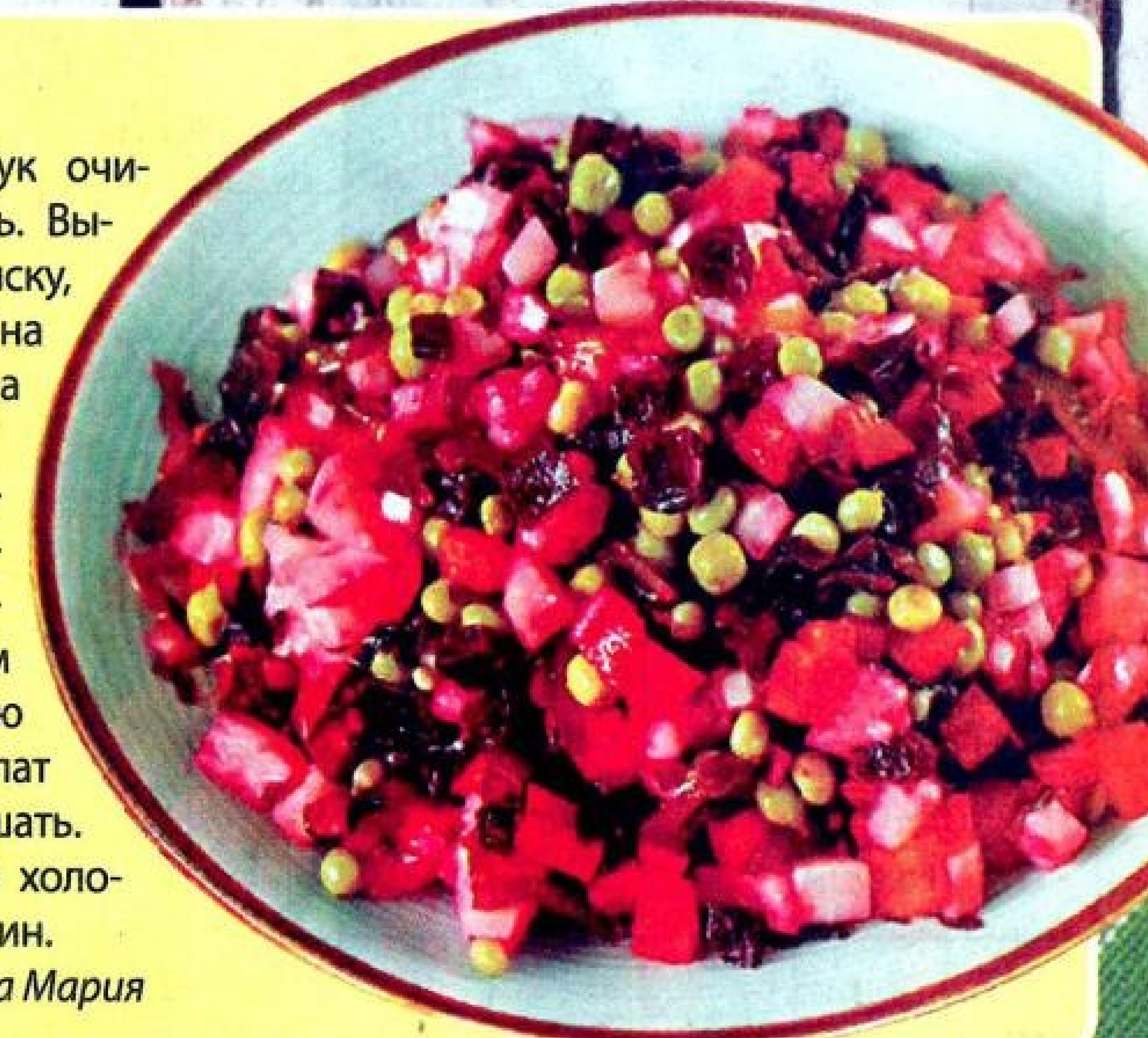
НЕОБХОДИМО
- по 2 свеклы и моркови
- 3 картофелины
- 1 луковица
- по 120 г морской капусты и консервированного зеленого горошка
- 1,5 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Свеклу помыть, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200 °С до мягкости. Морковь и картофель отварить до готовности. Подготовленные овощи очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нашинковать. Выложить его в небольшую миску, залить кипятком и оставить на 10 мин. Затем поместить на дуршлаг, обсушить.

В тарелку выложить морковь, картофель, лук, горошек, промытую и обсушенную морскую капусту. Затем добавить свеклу, смешанную с растительным маслом. Салат посолить по вкусу, перемешать. Перед подачей охладить в холодильнике в течение 30–40 мин.

Епифанова Мария





Цукаты из имбиря

НЕОБХОДИМО
- 250 г имбиря
- 1,5 стакана сахара
- 3 стакана воды
- 1 ст. л. мелкого сахара или сахарной пудры

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Имбирь очистить, нарезать тонкими ровными ломтиками. Подготовленный имбирь выложить в кастрюлю с толстыми стенками, залить 1,5 стаканами воды. Накрыть емкость крышкой и оставить на 3 дня при комнатной температуре.

Затем довести содержимое кастрюли до кипения. Снять с огня, воду слить, влить оставшуюся, всыпать сахар, перемешать и варить, помешивая, на небольшом огне в течение 30 мин. Выключить, дать полностью остыть и повторить варку еще несколько раз. Готовый имбирь должен стать прозрачным. Слить сироп (его можно использовать для пропитки тортов и пирожных, поливать блинчики). Имбирь выложить на дуршлаг, обсушить. Затем посыпать сахарной пудрой или мелким сахаром и хранить в стеклянной таре.

Колесниченко Надежда

Печенье из овсяных хлопьев и хурмы

НЕОБХОДИМО
- 2 хурмы
- 100 г сливочного масла
- 3 ст. л. муки
- 3 стакана овсяных хлопьев
- 4 ст. л. сахара
- ванилин по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ


Хурму помыть, очистить, удалить косточки. Подготовленную хурму пюрировать блендером. В пюре добавить сливочное масло, нарезанное кусочками, всыпать сахар и ванилин по вкусу. Массу поставить на минимальный огонь и проварить, помешивая, до растворения сахара. Затем снять с огня, остудить, всыпать овсяные хлопья и муку, тщательно перемешать.

Противень застелить пергаментом. Вылить на него тесто и выпекать в предварительно разогретой духовке 35 мин при температуре 170 °С. Вынуть, остудить и нарезать порционными кусочками.

Веселова Юлия



пробитая в толще угля щель
под его музыку поет Фауст
написал "Новую Атлантиду"
главный на водокачке
четырехкрылый самолет
приступ бешенства
Артур ..., англ. фантаст
"... моменто" от Семена Фарады
х/ф "Ее звали ..."
экстракт солода для кваса
листовая огородная культура
поилица Поти и Кутаиси
новая валюта Старого Света
укрытие для стрелка
минерал – двуокись кремния
... Павлиашвили
в ее роду кизил и боярышник
пес из диктанта Мальвины
изба, что вечно с краю
ферма дядюшки Сэма
трос, цепь на пристани
имя Гермионы в жизни
подходящая работа для ножа
вид электростанции
жанр укр. фольклора
усатый художник-сюрреалист
Иуда с коварным поцелуем
кошкино "здрасьте"
еврейский праотец
индийское божество
"пестрые хребты" Средней Азии
эмоциональный психоз
рос. архитектор ... Бове
внутренний дворик в Испании
опора для рельсов
мышечная ткань сердца
сорный сосед овощей
у кастрюли их две
аксессуар от ювелира
ствол от корня до кроны
яп. фирма электроники
культовый фильм Соловьева
барбадосская вода
маневр гороха от стены
десерт из сыра маскарпоне
в ней родился счастливчик
видит одни недостатки
слабый бактерицид
самый крупный удав
хищный голос из чащи
пряная ядовитая трава
часть гриба со спорами
... шафранный от Мичурина
спец по болезням уха
непойманный бигфут
помещение для стрельбы
цапнул Греку за руку
шерст. ткань для шали и пальто
массовая поножовщина
амортизация механизма
Тони ... – Железный Человек
хрон. грибковое заболевание
тропический наркокуст
город в Алжире
имя автора "Собаки на сене"
собака с тонким нюхом
медный духовой инструмент
антоним благословению
резиденция толстосума
крупная река в Юж. Азии
кубок в руках священника
сырье для шоколада
х/б ткань для белья
Египет тремя буквами


героические народные сказания
горничная, кухарка, дворник
5-й чемпион мира по шахматам
др.-инд. афоризм
подвид бурого медведя
абрикосовый сухофрукт
А. Кутиков как гитарист
... фон Бисмарк
колотушка для сжатого хлеба
крылатая богиня победы
мандолина, гитара и бас
поэма Лермонтова "Боярин ..."
пишет основу для кино
предмет обожания язычника
... и ян
... Ньютон
левый приток Аракса
столица штата Нью-Йорк
жаркий пояс Земли
картина в пределах круга
"старт" водного потока
Киево-Печерская ...
"король дубляжа" ... Карапетян
камень-параллелепипед
плательщик подати встарь
титул князя на Востоке
спутник Юпитера
богиня ремесел в Риме
боковой ж/д "отросток"
дранка для кровли
город с музеем "Кон-Тики"
прибор для птицефермы
фрукт, похожий на шишку
вкусила от запретного плода
"... от рая" с Джулианной Мур
область в Монголии
науськивание волкодава
истребленный дронт
фр. город на Луаре
самый активный вулкан Японии
"звездный" цветок осени
быстроногий длинношеий
столица государства в Азии
званый вечер в Париже
термическая обработка металла
чага по отношению к березе
вездеход из Тольятти
Мартин, герой Дж. Лондона
галерейный супермаркет
сменщик тяжелого дня
рабыня из оперы Верди
персонаж Гоголя ... Башмачкин
запевала из воробьиного отряда
пьеса "Вишневый ..."
религиозный беспредельщик
отняла статус у Адена
продукт питания
"Код Да Винчи", актриса
священный аист фараонов
промышленник ... Форд
злобная дочь Нушрока
новость в сообщаемом
3D-фильм Дж. Кэмерона
утепленная куртка с капюшоном
река, дарящая забвение
... Бергман, "Молчание"
вибриссы кошки
река в Швейцарии
женская стрижка



Секреты вкусного кофе

Искусство заваривания кофе в турке люди оттачивали на протяжении нескольких столетий. На вкус кофе способна повлиять любая мелочь: состав и температура воды, помол зерен, скорость нагрева турки. Кроме того, на Востоке считают, что варить кофе в турке нужно только с добрыми мыслями, иначе ничего не получится.

Подготовим зерна

- Обжарка зерен должна быть не темнее средней.
- Чем сильнее обжарка, тем больше чувствуется горечь и минимум кислинки в готовом напитке. Заваривание в турке еще больше нивелирует кисловатый привкус. Поэтому любителям кислинки стоит выбирать зерна очень светлой обжарки.
- Чтобы сварить кофе в турке, достаточно приобрести качественную арабику с мягким вкусом, к примеру, кенийскую.

Помол

Совет молоть кофе самостоятельно – не причуда оригиналов. Внутри кофейных зерен есть пустоты, заполненные эфирными маслами. При измельчении кофе высвобождается аромат. Чем больше времени прошло с момента помола, тем слабее запах.

Молотый кофе из открытой пачки рекомендуется хранить в стеклянной посуде с притертой крышкой и использовать в течение 2–3 недель.

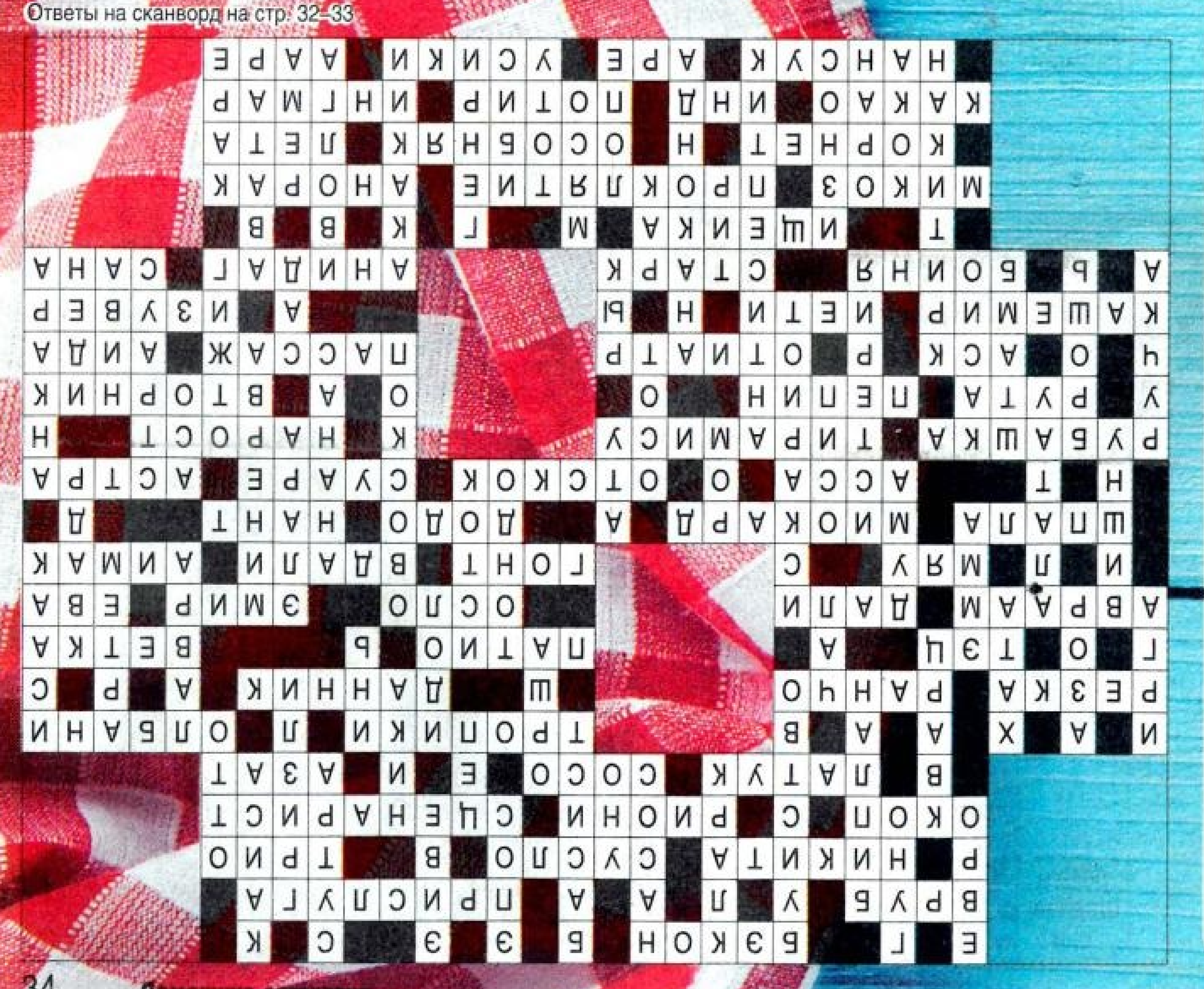
Вода для кофе

Хлор – убийца вкуса, поэтому неочищенная вода из-под крана для приготовления кофе вообще не годится. Полностью удалить хлор из воды можно с помощью фильтра. Если нет фильтра, то в крайнем случае разрешается заваривать кофе в турке на кипяченой и отстоянной воде из-под крана. Однако в ней остается слишком много ухудшающих вкус примесей, так что лучше использовать бутилированную, родниковую или колодезную воду.

Варим в турке

Чтобы приготовить вкусный кофе в турке, используйте соотношение 8–10 г (3 ч. л. без горки) кофе мелкого или среднего помола на 100 мл воды. Засыпьте кофе в турку ровным плотным слоем и залейте чистой водой до места сужения. Поставьте турку на слабый огонь и как только кофе начнет подниматься, снимите с огня. Подождите 20 секунд и снова поместите на огонь. Повторите так еще два раза, но не допускайте, чтобы кофе убегал из-под образовавшейся шапочки. После третьего подъема ваш вкусный кофе готов к употреблению!

Ответы на сканворд на стр. 32–33





Недавно вышедшая «Книга о вкусной и полезной пище» состоит из двух разделов: «Вкусная пища» и «Полезная пища».



– Официант! Как вы готовите кур?
– Мы говорим, что им предстоит умереть.



– Я же тебя просила, не мешай мне. Из-за тебя я уронила поваренную книгу, она захлопнулась, и теперь я не знаю, что приготовила на обед!



– Дайте мне газировки!
– Вам с сиропом или без?
– Без.
– Без какого: без апельсинового или без клубничного?



УВАГА! НОВИНКА!

ЩОТИЖНЕВА ГАЗЕТА **Ходят Слухи**

Ми інформуємо наших читачів щодо новин у світі та в Україні. Даємо корисні поради щодо домашнього господарства, садівництва та городництва, здоров'я та харчування, інтимних відносин.

З нами дозвілля стає насиченим, бо ми сприяємо розвитку громадян у фізичному та духовному сенсі.

На наших сторінках ви знайдете безліч найцікавіших фактів, містичних історій. А також – гороскоп і кросворди.

УЖЕ В ПРОДАЖУ!

«ХОДЯТ СЛУХИ» – ГАЗЕТА ДЛЯ ДОМАШНЬОГО ЧИТАННЯ!

Обсяг реклами у виданні – 10 %.



ДИТЯЧИЙ ЖУРНАЛ

Зустрічайте відважних і спритних супергероїв! З ними дозвілля стане веселішим. Головоломки з наклейками, ігри, пригоди та пізнавальні історії вже чекають на вас!

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС (УКР. МОВА) 76109
ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС (РОС. МОВА) 76110

ОБСЯГ РЕКЛАМИ У ВИДАННІ – 5 %. У КОЖНОМУ НОМЕРІ – ЯСКРАВІ НАКЛЕЙКИ!